

# Na sua mão

*Cuidar das mãos e dos  
pés é um gesto de  
beleza indispensável,  
sobretudo no Verão.*

## COMO CUIDAR BEM DAS MÃOS

- **Se as mãos estão desidratadas**, a aplicação diária de um creme hidratante é fundamental, bem como a aplicação semanal de uma máscara hidratante  
**Sugestão:** Creme de Mãos, de L'Occitane (€ 14.50); Lipidose Mains, de Vichy (€ 7.95)
- **Para mãos ásperas** há que fazer uma esfoliação semanal para eliminar as células mortas.  
**Sugestão:** Conjunto Micro-Dermabrasivo, de Mary Kay, (€ 55)
- **Se as unhas se apresentam quebradiças** ou lascadas, deve reavaliar-se o regime alimentar e corrigir erros. O conselho de um médico nutricionista e o recurso a produtos cosméticos é essencial.  
**Sugestão:** Linha Manicure Expert, de L'Oréal, composta por três produtos complementares: Strong, Repair e Force (€ 9)
- **Se o problema é roer as unhas**, existem produtos cujo sabor desagradável obriga a desistir à primeira "dentadinha"  
**Sugestão:** Mavala Stop, de Mavala (€ 19.65)
- **A protecção diária dos malefícios do Sol** deve ser feita através de um protector solar. É obrigatório. Eliminam-se os efeitos nocivos das radiações solares e evitam-se o aparecimento de manchas  
**Sugestão:** Spray Protecção Solar FPS 20, de Eucerin (€ 17.68)
- **Para um embelezamento imediato**, as unhas em gel são uma solução  
**Sugestão:** Nails 4'Us possui uma tecnologia exclusiva, que faz com que o processo de colocação seja seguro e de fácil manutenção

