



## OS PRODUTOS

- **Mãos** Para combater o envelhecimento cutâneo, Baume a Mains Sensuelles, Kenzoki, € 29.50. Para umas unhas perfeitas, Nails4us dispõe de Cuti Serum, Nail Force e Nail Perfect, € 8.50 cada
- **Pés** Dão suporte ao corpo e merecem os melhores cuidados. Na Mavala, 3 produtos a descobrir: Sel de Bain Pour Pieds, € 16.06; Crème de Gommage Pieds, € 15.05; Crème Adoucissant Pieds, € 19.20
- **Maquilhagem** Photogenic Lumessence, Lancôme, € 23.10. Na Clarins: Fard à Paupières Mono Reflets, € 17.00; Crayon Yeux, € 12.30; Eyeliner, € 24.00; Mascara Wonder Longueur, € 19.00
- **Cabelos** A aplicação de máscaras, com regularidade, é essencial para manter os cabelos saudáveis. Phytokarité Masque Nutrition Intense, Phyto, € 29.00; Seah Fango Mud, Schwarzkopf, máscara de argila a aplicar antes do champô, € 27.90
- **Perfume** Eau Rose Parfumée, Roger & Gallet, € 36.30. Linha de banho a descobrir: Crème de Douche Hydratant Rose, € 12.50; Gelée Exfoliant Rose, € 20.40; Crème Douce Hydratant, € 22.70

## Maquilhagem 5 MINUTOS

Espalhe um fond-de-teint que se adapte ao tom da pele. Não se esqueça de o aplicar nas pálpebras e nos lábios. Aplique as sombras na arcada superior e inferior dos olhos. Sublinhe o contorno dos olhos com o lápis e aplique a máscara nas pestanas. Aplique um pouco de pó solto. Sublinhe, q.b, as maçãs do rosto.

**Indispensáveis:** Coleção de pincéis, fond-de-teint, blush, sombras, lápis para contorno de olhos e lábios, bânon e máscara.

**Truque:** Aplique uma máscara hidratante no rosto que dê luminosidade à pele e elimine os sinais de cansaço. As máscaras com acção tensora são aconselháveis se tem uma noite pela frente. A seguir, maquille-se.

## Cabelos 5 MINUTOS

O ponto de partida para ter um bom cabelo é ter o couro cabeludo saudável e uns cabelos bem cuidados – leia-se hidratados, nutridos, equilibrados. A utilização de produtos adaptados ao tipo de cabelo é regra, bem como a utilização periódica de máscaras hidratantes, nutritivas ou outras.

Actualizar a cor em casa deixou de ser complicado. Os produtos disponíveis no mercado garantem bons resultados se seguirem as etapas aconselhadas.

**Indispensáveis:** Champô, condicionador, máscara hidratante e escova de boa qualidade. **Truque:** Se tem um jantar e pouco tempo para pôr os cabelos em ordem, faça um *chignon*. É simples. Penteie o cabelo para trás e aplique um pouco de gel. Nada de exageros. O cabelo não deve ficar colado mas brilhante. Separe o rabo-de-cavalo em duas partes. Enrole-as separadamente e junte-as, em seguida, em forma de nó. Prenda o cabelo com um elástico e uma pinça grossa. Pode aplicar também alfinetes com strass para um estilo mais sofisticado.

## Mãos e pés 8 MINUTOS

Um segredo para manter a pele das mãos e dos pés saudável e macia ao tacto reside na esfoliação regular e na hidratação diária. As unhas devem ser cuidadas e o verniz não admitte aplicações defeituosas. As cores pastel são ideais para o dia-a-dia. Em ocasiões especiais aplique com cores vivas e sensuais. Rosa, framboesa, fúchsia, vermelho, laranja, azul claro são opções para esta estação. Opte por vernizes que contenham cálcio, se sentir que as unhas estão a ficar quebradiças. Uma vez por mês socorra-se dos serviços de um profissional. A manutenção semanal pode ser feita em casa.

**Indispensáveis:** Estojos de unhas, esfoliante, acetona, verniz e creme hidratante.

**Truque:** Utilize um produto emoliente que retire as cutículas. O recurso ao alicate profissional fica quase dispensado. Use um top coat que reduza o tempo de secagem do verniz ou um verniz de secagem rápida.

## Perfumes 1 MINUTO

O perfume vive na pele e perdura, revelando-se de uma forma subjectiva, já que depende do pH da pele de quem o usa. Escolha o aroma que a faz sentir bem consigo própria. Deixe-se arrastar pelas sensações transmitidas, goze o bem-estar que lhe proporciona.

Tenha sempre presente que a escolha de um perfume não deve ser apressada. Se tiver oportunidade, antes de o comprar, experimente-o, deixando-o evoluir ao longo do dia. Haverá tempo para a pirâmide olfactiva actuar na sua verdadeira dimensão.

A Primavera-Verão aconselha fragrâncias leves, frescas, florais. Se começa a fazer passeios na praia, a opção por fragrâncias sem álcool é correcta. A maioria de marcas de perfumes disponibiliza edições sazonais adaptadas à Primavera-Verão.

**Truque:** Sempre que possível, antecipe o gesto/prazer de perfumar, usando uma linha de banho da mesma família olfactiva. O resultado será único.