

4 rituais de beleza para fazer em casa e ter uma pele mais bonita

Confira o que fazer diariamente (ou pelo menos, uma vez na semana) para deixar seu rosto com aparência luminosa e saudável

Por Caroline Randmer

29 mar 2017, 18h22 - Atualizado em 29 mar 2017, 18h23



(Ridofranz/Thinkstock/Getty Images)

Quer garantir saúde e uma aparência de pele bem cuidada? Então, depois de lavar o rosto com um sabonete ou espuma de limpeza indicado para seu tipo, coloque estas dicas em prática – elas são garantia de maciez, tez revigorada e mais jovem!

Efolie (mas com moderação)

O ideal é escolher produtos com fórmulas mais suaves para não agredir a superfície. Mulheres com rosto ou zona T oleosos ou com acne, em especial, vão se beneficiar do hábito, porque ajuda a desobstruir os poros. “A esfoliação deve ser feita apenas uma vez por semana, caso contrário poderá machucar a camada protetora da pele”, alerta **Claudio Wulkan**, dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia e do Hospital Albert Einstein, em São Paulo.

Aposte na máscara facial

O uso desse tipo de produto vem crescendo nos últimos anos e é possível encontrar itens para todos os tipos de pele: oleosas, ressecadas, normais, etc. E mais: você pode decidir pelo cosmético baseado no tipo de tratamento que faz (por exemplo, existem máscaras específicas para pós-laser, pós-peeling...) ou textura que mais agrada (em creme, filme que forma uma película, de argila, de papel etc). Repita o processo até duas vezes por semana.

Aplique um sérum

Acha que os cremes hidratantes causam brilho excessivo ao rosto? Troque-os pelos séruns. Eles funcionam como uma espécie de primer carregado de substâncias que zelam pela saúde e aparência do seu rosto: são enriquecidos com antioxidantes, vitamina A, C e E, retinol, ácido ferúlico, entre outros. “Ele tem textura aquosa e agrada muito por causa do toque sensorial”, diz **Wulkan**.

Beba um suco verde antioxidante

É aquela velha história de que a beleza vem de dentro para fora: uma alimentação equilibrada se reflete na pele! Então lance mão de um copo de chá-verde batido com couve, espinafre e outros verdinhos todas as manhãs para garantir um brilho especial.

Fonte: <http://boaforma.abril.com.br/beleza/4-rituais-de-beleza-para-fazer-em-casa-e-ter-uma-pele-mais-bonita/>