



Fique Linda



Todos os direitos reservados:

A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual descrita abaixo, encontra-se registrada nos termos e normas legais da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil.

Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos.

As pessoas mostradas nas imagens não são modelos, aparecendo apenas para fins didáticos. Este livro não promete rejuvenescimento milagroso, e sim cuidados com a pele e dicas de beleza.

Introdução

Quanto custaria ter a aparência jovial e bela? Testa sem linhas aparentes? Maças do rosto torneadas? Região dos olhos sem marcas? Ter a aparência jovem é muito mais fácil do que se imagina. Este livro irá lhe ensinar de uma vez por todas a ficar linda ou lindo, sem exageros demasiados ou cirurgias que, muitas vezes, mais atrapalham do que ajudam. Fazer preenchimento artificial e retoque no rosto, além de ser caro, muitas vezes, não traz o resultado satisfatório e aí você se pergunta:

— Por que eu fiz isso?

Como retirar o preenchimento dos lábios que não deu certo? E a toxina botulínica que não causou o resultado esperado? Com os exercícios faciais, você terá resultados imediatos, pois não é nada difícil e tudo é “preenchido” de uma forma natural. Você passa creme nas pernas? Se você não fizer atividade física, somente com os cremes, elas ficarão torneadas? Sabemos que a resposta é não. Por qual motivo você acredita que somente com os cremes a face ficará sempre jovem?

Você precisa se hidratar e trabalhar os movimentos, pois, assim como existem os músculos corporais, existem os faciais também.

Apresentação

Trabalhar na área da beleza e bem-estar, além de ser algo imensamente prazeroso e gratificante, traz a sensação de conexão com uma pessoa que precisa de ajuda. O setor da estética trabalha a saúde física e emocional, por isso temos o dever de ajudar pessoas. Quando você ajuda uma pessoa que está com problemas de autoestima, ela logo se recupera e começa a ver outras possibilidades em sua vida e ao seu redor. E aí ela passa a ajudar outras pessoas, que, automaticamente, ajudarão outras e assim por diante. Seja qual for a sua área de formação, tenha sempre isso em mente, ajudar é uma corrente, você doa sem pensar em receber. Faz por instinto, ajuda seus parentes, amigos, colegas de trabalho e, quando percebe, está sorrindo, está feliz e está com a aparência mais jovem, pois a beleza é algo intrínseco ao ser humano.

Cuidados com a sua pele



A pele é o maior órgão do nosso corpo e precisa de muitos cuidados, o primeiro deles é a hidratação. Hidratar a pele é algo que se inicia de dentro para fora. Uma pessoa que ingere quantidades necessárias de água em seu corpo, está hidratando sua pele também.

Já os cremes para a pele devem ser bem administrados, pois para o corpo é um e para o rosto é outro. Outro cuidado também é com a forma adequada de passar os hidratantes. O movimento deve ser de baixo para cima, em movimentos leves e constantes.

O sol é maravilhoso e, com certeza, um dos grandes presentes que o Universo nos dá todos os dias, mas cuidado com a exposição exagerada. A pele é sensível ao ar quente, assim como ao ar frio e seco. Banhos muito quentes, estações do ano muito geladas ou muito quentes e toda vez que você expõe a pele de uma forma radical ela sentirá. Vou colocar como exemplo: uma pessoa que trabalha como chefe de cozinha, em dias quentes, tem imensa exposição ao calor da chama do fogão e precisará de maiores cuidados.

Cuidados com a alimentação

A alimentação é a melhor amiga da nossa pele. Além de uma bela hidratação, tanto com água quanto com alimentos que possuem água, precisará ter cuidado com as frituras e gorduras em excesso.

O grande vilão da pele chamado açúcar!

Infelizmente, o açúcar é o grande vilão da nossa pele. Estudos recentes mostram que o açúcar impede a formação de colágeno e elastina. De três em três meses, todas as células do nosso corpo são renovadas, chamamos isso de renovação celular. Quando você ingere grandes quantidades de açúcar (e nem precisa ser tão grande assim), a renovação para novos tecidos celulares acontece em menor grau, pois o açúcar impede a formação dessa nova célula. Por isso, a cada três meses você terá uma menor quantidade de colágeno em formação. Seria excelente a diminuição desse açúcar, para não ocorrer maiores danos à pele ou, até mesmo, eliminá-lo de uma vez por todas. Sei que não é fácil, mas ter um vício que nos torna escravos é muito pior.

Cuidado com o famoso peeling!!!



O peeling virou uma verdadeira febre de uns anos para cá. Confesso que eu mesma era louca por experimentar, até começar meu curso de Estética. O peeling é um ácido e promete resultados milagrosos, como, por exemplo, estimular o colágeno e a elastina da pele, ou até mesmo clarear possíveis manchas, porém isso não é verdade. Ele faz justamente o processo contrário, desprotegendo e envelhecendo a pele rapidamente. Isso ocorre porque o ácido em contato com a pele causa uma queimadura, acelerando o processo de envelhecimento e isso faz todo sentido. Por isso o peeling é vilão da pele e não o contrário, assim como a vitamina C. Muito se fala em passar vitamina C no rosto para clarear a pele e hidratar, mas essa vitamina pode causar manchas ainda piores em sua pele por causa do ácido da vitamina, causando, então, a fitofotodermatose: manchas causadas pela exposição da vitamina C em contato com os raios UV do sol. Em vez de ácidos, faça sessões de microagulhamento, sem passar nada depois, ou então sessões de radiofrequência.

Vamos aos exercícios?

Os exercícios são fáceis e, em sua maioria, com resultados imediatos. Excelente quando se deseja ir para uma festa ou fazer chamada de vídeo, pois eles preenchem a face imediatamente. Você pode praticar todos os dias ou algumas vezes na semana, sem exageros para não deixar o rosto dolorido.

Testa lisinha e sem linhas aparentes

Quando estamos frustrados ou irritados, “friccionamos” a testa totalmente para baixo e apertamos até os olhos quase fecharem. Quando estamos surpresos com algo ou alegres, erguemos a testa totalmente para cima. Neste primeiro exercício, você usará essas expressões. Primeiro você “puxa” a testa para baixo e conta dez segundos e depois você “empurra” a testa para cima por mais dez segundos. Você irá movimentar a testa retardando seu envelhecimento, movimentará a região lateral dos olhos, eliminando os pés de galinha ou marquinhas de expressão em pouco tempo e levantando as pálpebras.

Você pode realizar esse exercício por três minutos todos os dias e depois aumentar o tempo. Eu mesma faço quatro vezes na semana, quinze minutos por dia. Na testa, o resultado é imediato, já nas outras regiões, você verá uma nítida diferença de três a seis meses.

Dica 1: Quando terminar o exercício, deslize os dedos em sua testa. Você irá “apagar” as marquinhas da testa, ou seja, trabalhou a região muscular, depois você desliza seus dedos, como em uma massagem.

Dica 2: Dedilhe suavemente os dedos na região das olheiras alguns minutos por dia, pois essa região não tem movimento.



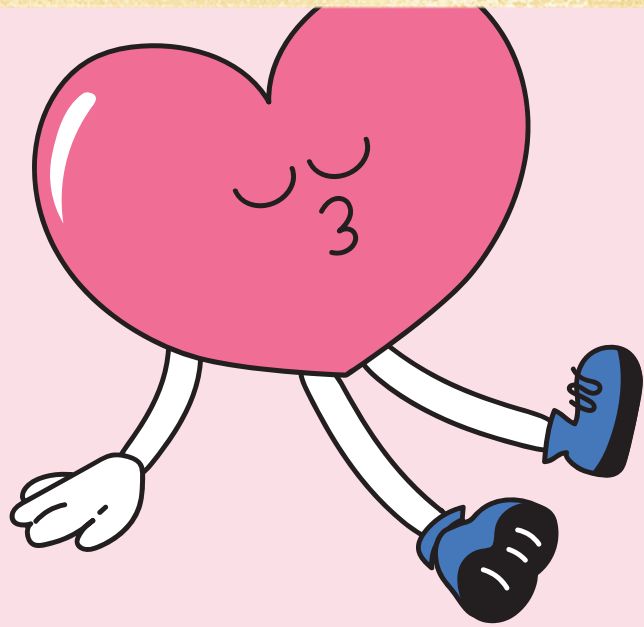
Maçãs do rosto torneadas

Este é o primeiro exercício para as maçãs do rosto, pois temos outro a seguir. A região da bochecha pode ser afetada com o passar do tempo ou quando uma pessoa tem um emagrecimento rápido. Nós iremos fazer o exercício do peixinho. Quando você imita um peixe, você “chupa” as suas bochechas, não é mesmo? Neste exercício, você irá “chupar” suas bochechas e soltá-las. Comece com três minutos e continue até conseguir chegar em cinco ou dez minutos por dia, todos os dias.

Dica 1: Belisque as bochechas algumas vezes antes de tirar uma foto, pois irá realçar as maçãs do rosto.

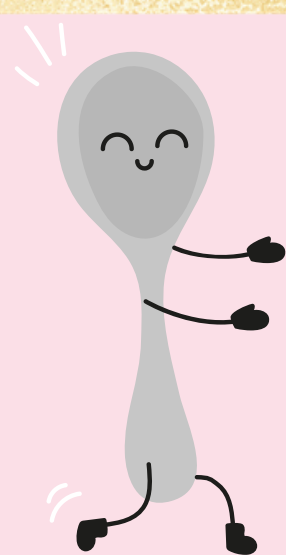
Exercício do biquinho

Faça um leve biquinho com os lábios, movimentando suavemente alguns minutos por dia. Em pouco tempo, perceberá seus lábios mais carnudos. As expressões ao redor dos lábios diminuirão consideravelmente.



Exercício com a colher de chá

Este é o melhor exercício, pois se trabalha a maçã do rosto e toda a região dos lábios, deixando-os levemente carnudos. Trabalha-se, também, o pescoço, deixando seu aspecto jovial. Segure uma colher de chá na boca pelo cabo. Com os seus próprios lábios (sem fazer força), faça movimentos de baixo para cima. Faça por um minuto todos os dias.



Dica 1: A região do pescoço costuma ser a mais notada em termos de envelhecimento e flacidez. É uma região complexa para se trabalhar, pois a maioria das pessoas acredita que é o fato de dormir do lado A ou B que influenciará em algo, mas, na verdade, você trabalha o músculo do pescoço de dentro para fora. O exercício da colher é muito satisfatório e os resultados são incríveis.

Temos, também, a maneira como se “deixa” a língua dentro da boca, ou seja, sua língua deve “descansar”, ficando embaixo do céu da boca e não na região da gengiva. Faça esses dois exercícios e você eliminará a flacidez consideravelmente, tanto a da “pele caída” na região quanto a do “pescoço grosso”. O pescoço não se mostra flácido, mas ele “engrossa”, isso também é um aspecto de pescoço envelhecido.

Região das narinas

Acredite se quiser, o nariz também envelhece. Só que não é algo perceptível, você só percebe uma desarmonia com o passar dos anos. Pegue seus dedos (indicador e polegar) e aperte a pontinha do nariz, levante e abaixe algumas vezes (dez para ser exata). Em poucos dias, ele ficará empinado novamente.



Dicas de uma esteticista

Nesses anos de estética, posso afirmar que a maior beleza é a alegria que você tem com as pessoas, a gentileza, cordialidade, generosidade, compaixão, zelo e amor ao próximo. Sorria para as pessoas e para a vida. Os desafios são constantes e a determinação em fazer acontecer também. Faça sua vida valer a pena, jogue as emoções ruins fora. Tenha gratidão por todos que passaram em seu caminho, pois eles lhe ajudaram a chegar onde está. Se você acha que ainda não realizou tudo o que desejava, não se frustre, você ainda tem o hoje, o amanhã e uma vida inteira.

Mariane Oliveira

