

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa

Veículo: Atrevida online

Data: 10/06/2015

Colunas/Editoria: Home

Pag(s):



atrevida

[Ídolos](#) [Moda](#) [Beleza](#) [Divirta-se](#) [Arrasal](#) [Boys](#) [Testes](#) [É Festal](#) [Concursos](#) [Horóscopo](#) [Jogos](#)

[anuncie aqui](#)



I ♥ BOOKS

8 passos para colorir melhor seu livro antiestresse



Atrevida 250
#EuQuero

[Quero assinar](#)

[Comprar esta edição](#)

[Ver edições anteriores](#)

Só gatos!



Descubra como a banda Magic! conquistou o topo das paradas



5 momentos em que Luan Santana foi gente como a gente



Os famosos mais gatos para seguir no Instagram



#FICADICA

5 dicas inacrês para uma pele perfeita

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Atrevida online	Data: 10/06/2015
Colunas/Editoria: Meu corpo	Pag(s):



Meu corpo

10 5 dicas inacrês para uma pele perfeita
06/2015 postado à 15h27 por Patricia Batista |

Aproveite o banho e cuide da pele do rosto e do corpo com dicas super fáceis e rápidas!



Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Atrevida online	Data: 10/06/2015
Colunas/Editoria: Meu corpo	Pag(s):

Girls, vocês sabiam que em dias corridos, alguns minutinhos embaixo d'água podem se tornar perfeitos para **rituais de beleza** e ótimos aliados para quem não tem tempo ou se esquece de cuidar da **pele**?! Com algumas dicas rápidas é possível **cuidar do rosto e do corpo** entre o shampoo e o condicionador. Por isso, a Atrê conversou com a dermatologista Helena Costa que contou pra gente algumas dicas importantes e fáceis de fazer na hora do banho. Anote aí ;)

Rosto:

Depois do banho, separe um sabonete líquido específico para sua pele (tem váááários inacrês em lojas de cosméticos) e passe no seu rosto! Enxágue bem, hein?!

Corpo:

- Meninas, as melhores opções são os sabonetes à base de glicerina porque eles evitam o ressecamento da pele

- Assim que desligar o chuveiro, antes de se secar, aplique óleo corporal. Isso mantém a hidratação da pele e impede a perda de água, prevenindo o ressecamento.

Esfoliação:

- Aproveite o tempo necessário para deixar o condicionador nos cabelos e faça uma esfoliação no rosto, pelo menos, uma vez por semana. Esse hábito vai te deixar com uma pele i-na-crê!

Temperatura ideal para pele:

Esqueça a água pelando durante o banho! Água fria no verão e morna no inverno é o ideal para manter sua pele em perfeito equilíbrio.