



# Proteção x Hidratação

Aprenda as diferenças



# Índice

Introdução	3
Conhecimento que Impacta Vidas	4
Mitos	9
Dicas Infalíveis para Otimizar Cuidados Faciais	11
Hidratante que faz a Diferença	15



# Introdução

Imagine uma praia em um final de tarde. O sol já se foi e sombras aparecem para colorir a paisagem. A areia mesmo branquinha nos remete a uma reflexão do que poderíamos fazer com a nossa pele para que ela não tenha um relevo assim, enrugado e com certeza sensível.

A palavra-chave é **proteção**. Mas não apenas essa palavra, pois ela vem associada a uma outra: **hidratação**.

**O Formulando Beleza convida você a conhecer um pouco mais sobre essa associação que tantos benefícios traz à nossa pele.**

# Conhecimento que Impacta Vidas

A nossa pele reflete diretamente o nosso estilo de vida. Isso inclui os cuidados que temos e também o que não temos com o nosso bem-estar emocional, nossa saúde e também a nossa pele. Esta requer cuidados diários tanto em relação à nossa alimentação interna, comumente chamada **IN** e a externa chamada **OUT**.

Em geral, as pessoas sabem que a pele é o maior órgão do ser humano e representa 16% do nosso peso corporal. Logo, faz sentido que ela sinta os primeiros impactos positivos ou negativos de nossa rotina diária.



Pessoas que se alimentam corretamente, dormem o suficiente e controlam seu estresse, normalmente têm a pele boa. Mas não é só isso. Outros fatores podem interferir na aparência de nossa pele. Há um velho conhecido nosso, a radiação solar.

Esta, causa danos diretos e indiretos ao DNA e leva ao encurtamento de estruturas importantes na prevenção do envelhecimento precoce. Mas, temos armas contra ela, claro, os protetores solares.



Como falamos antes, proteção é muito importante, porém a pele requer antes uma hidratação, afinal somos em torno de 70% de água. Aqui estamos falando de hidratação interna e externa.

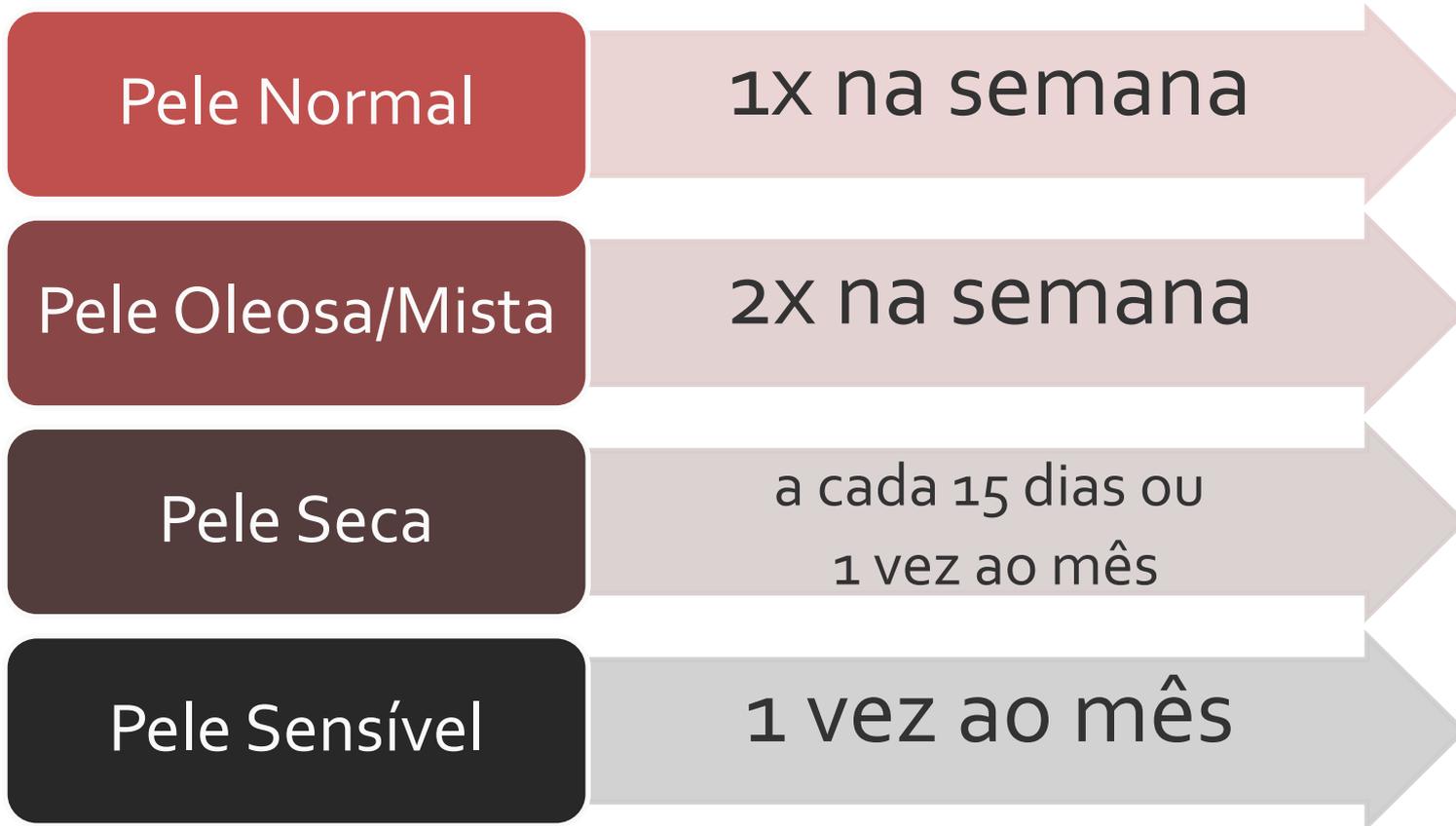
Vamos focar na hidratação externa e os produtos que usamos na nossa pele.

Lembre-se de que é necessário antes da aplicação do hidratante higienizar e até esfoliar a pele para que os benefícios do hidratante possam ser aproveitados pela pele em sua totalidade.



Vamos recordar alguns pontos com você que fazem muita diferença nos resultados:

- Escolher um produto de boa qualidade, tanto o hidratante, quanto o protetor solar.
- Evitar banhos muito quentes.
- Ingerir bastante água.
- Esfoliar conforme o tipo de pele:



## Cuidado com a esfoliação!

Evitar esfoliantes drásticos ou caseiros.

Esfoliar é o mesmo que lixar. Esse processo é apenas para retirar células mortas e não é para ter efeito de peeling.



# Mitos



## 1. Pele oleosa não significa pele hidratada

Ter pele hidratada significa que sua pele é rica em água e isso não tem nada a ver com pele oleosa. Muitas vezes, as pessoas com pele oleosa acham que não precisam usar um hidratante por acharem desnecessário ou porque ficam receosas de que o hidratante irá aumentar a oleosidade da pele.

Isso somente poderá ocorrer quando o produto utilizado vem com formulações erradas. O que irá hidratar a pele são os ingredientes colocados na fórmula. O creme é apenas um veículo para abrigar esses componentes.

### Então, o que está errado?

Sempre que se usa uma fórmula para pele oleosa ou mista, ela não será em forma de creme, mas em forma de gel, gel-creme ou sérum. Com essas bases, a pele absorve os hidratantes e não deixa a pele oleosa.

## 2. No inverno não há necessidade de hidratar a pele



Isso também não é verdade. O que sua pele necessita é mantê-la sempre hidratada e isso não está relacionado com a temperatura fria do inverno. Aliás, esse fato não está ligado a mudanças climáticas, seja para o frio, seja para o calor. As necessidades de sua pele permanecem as mesmas. Provavelmente, o que irá mudar não são os componentes de sua fórmula, mas a adequação da base para inserir esses componentes.

Antes de disponibilizarmos para você um bônus com uma formulação incrível para manter sua pele hidratada, vamos lhe mostrar 6 dicas importantes para que você sempre se lembre de que cuidar de sua pele deverá fazer parte de sua rotina diária.

# Dicas Infalíveis para Otimizar Cuidados Faciais

## Evite quebra de continuidade

Escolha um horário manhã e noite para executar sua rotina básica. Avise a todos que nesses horários você está ocupada. Execute isso como um jogador pronto para ganhar.



## Fortaleça este hábito

Considere essa atividade muito importante para começar e terminar o seu dia. Faça um pequenino painel colorido com os passos e cole no espelho do banheiro.



## Crie recompensas inteligentes

Insira em sua mente que sua atividade será recompensada por elogios de amigos e familiares e por você mesma ao observar sua pele mais saudável.



## Incentive suas amigas

Forme um grupo de amigas que estão estimuladas a cuidar da pele e compartilhe e dicas. Estabeleça um game demonstrativo dessa caminhada e se reúna, mesmo que virtualmente, para comparar resultados. Estabeleça pontos.

## Valorize sua autoestima

Você primeiro e os demais virão depois. Tudo se organiza a seu tempo e esse primeiro momento é somente seu. Sua autoestima vale mais.



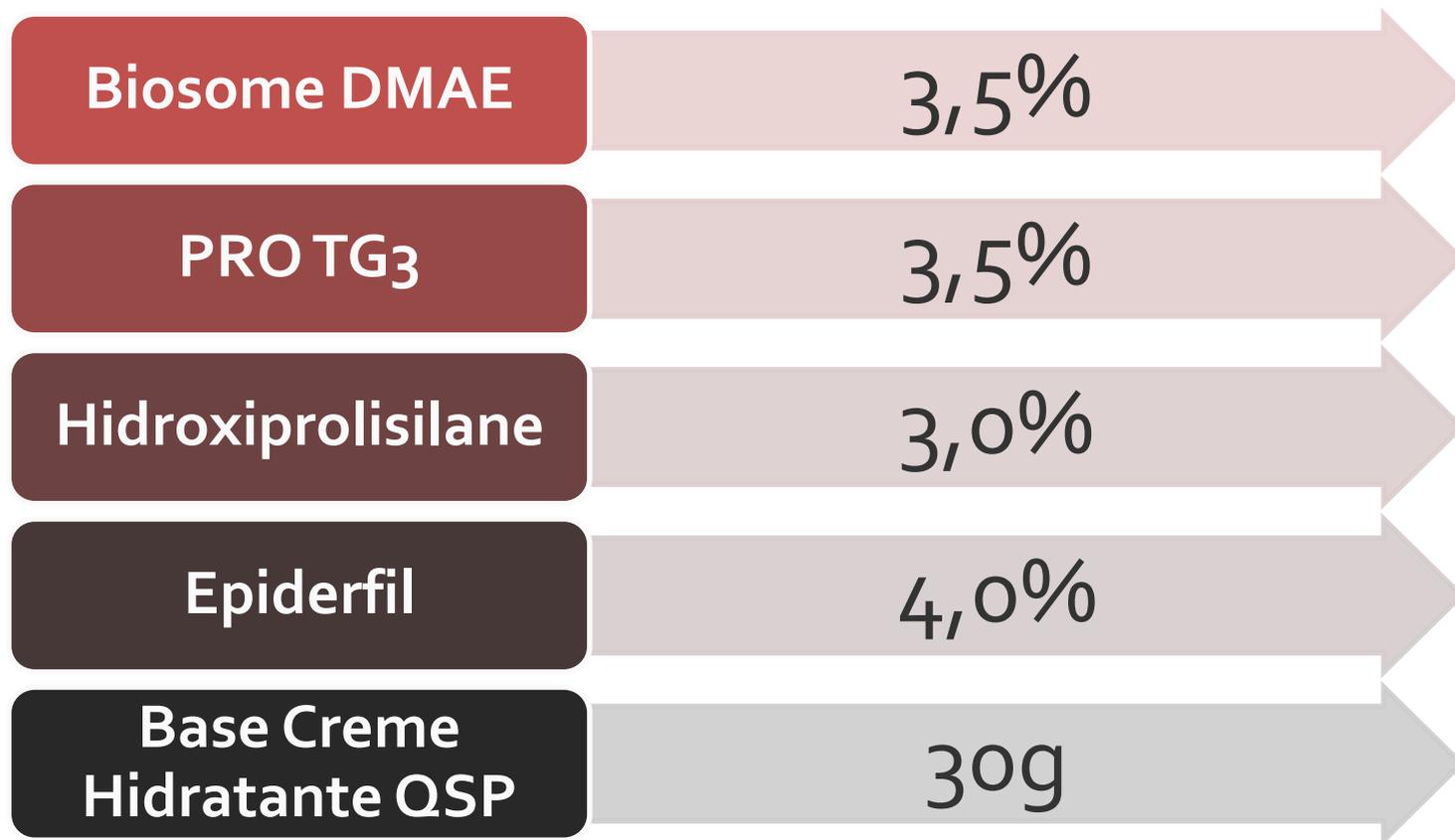
## Ponha esse cuidado em primeiro lugar

Mesmo sabendo que quando acordamos, nossa mente já está abarrotada de coisas para fazer, quanto mais você pensa nisso, mais estressada irá ficar. Uma coisa de cada vez e essa escolha você já fez: **Amar você!**



# Hidratante que faz a Diferença

Mande manipular o seu agora mesmo e sinta a diferença em sua pele!





## Formulando Beleza

A Formulando Beleza pode ser a solução que você estava buscando para ter resultados realmente efetivos com a sua pele. Chega de se frustrar com tratamentos caros e que não cumprem o que prometem!

Todas as orientações são dadas pela Terezinha, criadora da Formulando Beleza, com base na sua grande experiência em estética facial e na manipulação de produtos para tratamentos de pele.