



Índice

Introdução 3

Alimentação 4

Saúde do Corpo10

Beleza 11

Cabelos 16

Maquiagem 19

Pele 20

Agradecimentos..... 24

Sobre o autor 25

Aviso legal 25

Termo de responsabilidade..... 25

Introdução

Ser bela e saudável não é função apenas de uma herança genética privilegiada: você pode fazer muito pela sua saúde e beleza através de suas ações. Cultivar hábitos saudáveis e cuidar ativamente de sua beleza é o segredo para termos uma vida melhor.

Aqui você encontra 101 dicas de beleza e saúde, nas mais diversas categorias. As dicas variam desde as mais essenciais (aquelas que já sabemos, mas que não custa sermos lembradas de vez em quando), até as dicas mais “avançadas”. Enfim, independente do quanto você já cuide de sua beleza e de sua saúde, você certamente encontrará aqui formas de melhorar ainda mais.

A proposta não é que você tente implementar todas essas dicas ao mesmo tempo, e sim que você pegue uma ou duas dicas que você acha que mais se aplicam ao seu caso, e que você vá implantando mudanças de forma gradual.

Então, vamos lá!

Alimentação

1. Coma sempre em pequenas quantidades.

Seu corpo precisa de calorias e nutrientes durante todo o dia para funcionar bem. Se você pular refeições, estará mais propenso a compensar nas outras refeições. Uma forma saudável de perder peso é comer pequenas quantidades de comida divididas em cinco refeições, que devem incluir uma variedade de alimentos nutritivos e com pouca gordura.

2. Água: sua fonte diária de vida.

A água é extremamente importante para a nossa saúde, pois mantém o organismo em equilíbrio. Ela também ajuda a digerir e absorver alimentos com mais facilidade. Recomenda-se em torno de 2 litros diariamente, ingerida entre as refeições e ao longo do dia.

3. Consuma uma colher de sopa de linhaça diariamente.

Na casca da linhaça encontra-se uma mistura de minerais, proteínas e vitaminas. A vitamina E ajuda no funcionamento celular, por isso afasta o envelhecimento precoce e as doenças degenerativas. Possui componente antioxidante e anticancerígeno. Além disso, é um poderoso desintoxicante.

4. Não economize no azeite de oliva.

Além de reduzir o colesterol, o azeite ajuda a prevenir doenças cardiovasculares. O azeite de oliva é também uma fonte rica em vitamina E, que ajuda a proteger contra o câncer. Os melhores a serem consumidos são os extra virgem, com acidez não maior que 0,8%.

5. Inclua brócolis em suas saladas.

O brócolis é rico em cálcio, ácido fólico, selênio, potássio e vitaminas A e C. Esse vegetal tem propriedades antioxidantes e anticancerígenas, um excelente combatente contra o câncer de pulmão, cólon e mama. Além de ser rico em fibras e reduzir o colesterol, ele ajuda a acelerar a eliminação do estrogênio do organismo.

6. Não deixe de comer arroz e feijão.

Esses alimentos são uma combinação perfeita para o organismo: possuem uma excelente fonte protéica, propriedades antioxidantes, vitaminas, minerais, fibras e aminoácidos.

7. Tome vitamina C diariamente.

A Vitamina C é um poderoso antioxidante e combate a formação dos radicais livres. Ela ajuda as células do organismo a crescer e permanecer saudáveis — principalmente as células dos ossos, dentes, gengivas e dos vasos sanguíneos. Combate infecções, atua na absorção do ferro, reduz o nível de triglicérides e de colesterol, além de fortalecer o sistema imunológico.

8. Use a salsinha como tempero no dia-a-dia.

A salsinha é rica em vitaminas A e C. Ela é ótima para aliviar dores no estômago e eliminar gases do estômago e intestino. A salsa é também anticancerígena, devido à sua alta concentração de antioxidantes.

9. Soja: alimento essencial na saúde da mulher.

A soja é rica em hormônios e aumenta os níveis de estrogênio, aliviando os sintomas da menopausa. Possui atividade anticancerígena e acredita-se que combate especialmente o câncer de mama. Também auxiliando na redução do colesterol e triglicérides.

Ela tem uma concentração de proteínas elevada, por isso pode substituir a carne.

10. Dez gotículas de própolis diariamente previnem várias doenças.

A própolis é uma substância produzida pelas abelhas e formada por ceras e resinas. Sua principal função é de fortalecimento do sistema imunológico, atuando na prevenção — e em alguns casos, na cura - de diversas doenças. Age como antioxidante no organismo.

11. Inclua de duas a três porções de frutas diárias.

As frutas são alimentos que oferecem grande quantidade de fibras, proteínas, vitaminas, sais minerais e açúcares (frutose). Elas são compostas basicamente de água, que é o composto fundamental para manter os tecidos do organismo saudáveis.

12. Troque o refrigerante por suco de fruta ou suco verde.

Os sucos de fruta energizam e limpam o organismo, fornecem minerais, vitaminas e fibras. Por serem ricos em açúcares naturais, devem ser consumidos com moderação. O suco verde fornece magnésio e antioxidantes (capazes de impedir a ação dos radicais livres, que levam ao envelhecimento e doenças).

13. Escolha alimentos antioxidantes.

Os antioxidantes combatem os radicais livres, diminuindo o seu poder de reação química. Isso é feito através de nutrientes antienvhecimento, como as vitaminas C, E, betacaroteno e mineral selênio. Esses nutrientes podem ser ingeridos através de alimentos como frutas e hortaliças.

14. Gosta de um chazinho? O chá verde é uma boa opção!

O chá verde é famoso por possuir alta concentração de antioxidantes.

No chá verde também encontramos alta concentração de caroteno e vitaminas C e, substâncias que atuam no rejuvenescimento do organismo. Ele também é rico em manganês, potássio, ácido fólico e vitaminas (B1, B2, C, E, K).

15. Inclua fibras diariamente na sua dieta.

Para quem pretende emagrecer e cuidar da saúde, as fibras são uma ótima opção. Além de não fornecerem muitas calorias, elas diminuem a absorção do colesterol, de gorduras e de açúcares, e causam sensação de saciedade. Mas atenção: para um bom funcionamento do intestino, as fibras devem ser sempre consumidas com bastante água.

16. Vitamina B: não deixe de fora do cardápio.

As vitaminas do complexo B são as maiores responsáveis pela manutenção da saúde emocional e mental do ser humano. Ajudam a manter a saúde dos nervos, pele, olhos, cabelos, fígado e boca, assim como a tonicidade muscular do aparelho gastrointestinal. A vitamina B está presente nas carnes, leite, ovos, legumes, germe de trigo e brócolis.

17. Inclua ração humana na sua dieta.

A ração humana é um composto com diferentes tipos de ingredientes ricos em fibra. Controla colesterol e diabetes, aumenta a resistência orgânica, regula o intestino e ajuda na desintoxicação do organismo.

Pode ser comprada ou feita em casa e normalmente contém: linhaça, colágeno, fibra de trigo, aveia, leite de soja, açúcar mascavo, castanha, amêndoa, gergelim e gérmen de trigo.

18. Coma uma castanha, duas nozes e quatro amêndoas por dia e sinta a diferença!

Essas frutas oleaginosas são fontes de fibras, ricas em vitaminas e minerais como potássio, selênio, magnésio e zinco. As castanhas são compostas de gordura saudável, que são responsáveis por efeitos benéficos como diminuição do LDL (colesterol ruim) e pelo aumento do HDL (colesterol bom), prevenindo, assim, doenças cardiovasculares.

19. Chocolate na medida certa é muito benéfico à sua saúde.

O chocolate (através do cacau) possui propriedades anticancerígenas, estimulantes cerebrais e a capacidade de curar diarreias. Contém proteínas, gorduras, cálcio, magnésio, ferro, zinco, caroteno, vitaminas E, B1, B2, B3, B6, B12 e C. Mas atenção: deve ser consumido com moderação (em média 30g por dia) e deve ter uma alta dosagem de cacau, pelo menos 50%.

20. Gosta de um cafezinho? Se consumido na medida certa, pode ser benéfico.

O café fornece nutriente e contém substâncias capazes de reduzir o risco de doenças. Foi observada, também, uma eficaz atuação no fígado e proteção contra o desenvolvimento de tumores. Mas o café deve ser de qualidade, com pouco açúcar e consumido no máximo três xícaras pequenas por dia.

21. Alimentos termogênicos: aceleram o metabolismo e emagrecem.

Os alimentos termogênicos são aqueles que precisam de mais energia para ser digeridos. Por isso, eles induzem o metabolismo a trabalhar em ritmo acelerado, gastando assim ainda mais calorias que as presentes no alimento. São termogênicos: gengibre, canela, linhaça, brócolis, laranja, óleo ou gordura de coco, vinagre de maçã, cafeína, chá verde, pimenta vermelha, couve e abacaxi.

22. Coma uma laranja por dia.

Além da famosa vitamina C, a laranja também oferece ácido fólico, cálcio, potássio, magnésio, fósforo e ferro. Contém fibras, pectina e flavonóides, que aumentam seu valor nutritivo. Antes de fazer caminhadas, tome um copo de suco de laranja: ele dá energia, hidrata o corpo e diminui o colesterol.

23. Precisa de energia? Mel é uma boa pedida.

Além de ter a função de adoçar, o mel ajuda no bom funcionamento do nosso organismo e trata doenças como: gripe, asma, amigdalite e bronquite. É rico em proteínas, vitaminas e sais minerais, auxiliando em problemas respiratórios e funções intestinais.

24. Quer incluir mais fibras a dieta? Coma aveia.

A aveia é um cereal muito nutritivo, que possui cálcio, ferro, proteínas, vitaminas (especialmente do grupo B e E), carboidratos e fibras. A aveia diminui o colesterol ruim e ajuda no bom funcionamento do intestino. É recomendado de uma a duas colheres de sopa diariamente.

25. Alho e cebola: a dupla perfeita para sua saúde.

Pesquisas comprovam que o alho e a cebola trazem inúmeros benefícios à saúde. Nos homens, uma dieta rica em alho e cebola é também arma indispensável no combate ao câncer de próstata.

Favorece o bom funcionamento do sistema imunológico, e reduz glicose e colesterol.

26. Cuidado com o excesso de açúcar!

O açúcar refinado tem pouquíssimo valor nutricional. Quando consumido com regularidade e em grande quantidade, gera uma série de reações bioquímicas que podem levar à obesidade, hipertensão e diabetes. Procure substituir o açúcar refinado pelo mascavo, possui mais nutrientes, vitaminas e minerais.

27. O guaraná em pó pode ser um grande aliado no cansaço do dia-a-dia.

O guaraná em pó é um poderoso estimulante, devido à cafeína em alta concentração. É utilizado para combater o cansaço físico e mental. O pó de guaraná contém fibras vegetais, amido, ácido tânico, cálcio, ferro, fósforo, potássio, tiamina e vitamina A.

28. Gengibre: não deixe essa maravilha fora da sua dieta.

É considerado um poderoso antiinflamatório, anticoagulante, antioxidante e antibactericida. O gengibre é utilizado para tratamento de náuseas, vômito, dor de cabeça, congestão do peito, cólera, gripe, diarreia, dor de estômago, reumatismo e doenças nervosas. Você pode consumir em forma de cápsulas, em pó ou em forma de chá.

29. Beba água de coco e mantenha seu corpo hidratado.

A água de coco é uma delícia para beber, riquíssima em vitaminas e sais minerais como o potássio. É a bebida ideal para quem pratica atividades físicas. Serve como soro natural quando estamos doentes ou com diarreia, pois hidrata o nosso organismo (além da pele, que fica super-macia!)

30. Inclua linhaça e aveia no seu dia-a-dia para melhorar o trânsito intestinal.

Bata a linhaça junto com a aveia no liquidificador. Tome uma colher de sopa diariamente de preferência em jejum. Pode ser com água ou suco de sua preferência. A linhaça e a aveia juntas possuem muitos minerais e vitaminas, além de serem ótimas para intestino preso.

Saúde do Corpo

31. Você cuida da sua gengiva?

A prevenção de doenças da gengiva é fundamental, pois ter saúde bucal é importante tanto na aparência e auto-estima, como na saúde geral de seu corpo. Boca saudável é também aquela que proporciona uma boa mastigação — o que traz uma melhor digestão e absorção dos nutrientes.

32. Você cuida bem da higiene íntima?

A falta de cuidados com a saúde íntima provoca o desequilíbrio da proteção natural da vagina, o que colabora para o surgimento de infecções. Use sabonetes específicos, sempre se proteja na relação sexual, use calcinhas confortáveis e consulte sua ginecologista sempre que desconfiar de qualquer irregularidade.

33. Você sofre de TPM?

Apesar de saber que a TPM está relacionada às alterações dos hormônios sexuais estrogênio e progesterona ou à deficiência de vitaminas e minerais, existem tratamentos que podem ajudar muito a diminuir os sintomas. TPM é tratável: converse com sua ginecologista.

34. Pratique caminhada diariamente.

A caminhada é um exercício aeróbico muito eficaz. Caminhar é uma atividade física perfeita: é fácil, leve, melhora o seu astral e é capaz de proporcionar saúde, beleza e boa forma. Tente caminhar pelo menos 20 minutinhos por dia.

35. Insira uma corridinha entre as caminhadas.

A corrida é um dos exercícios físicos mais eficientes para quem quer perder peso com saúde. Correr acelera o metabolismo, fazendo a queima de calorias acontecerem mais eficientemente. A corrida pode ser praticada por qualquer indivíduo, apenas não deixe de consultar seu médico antes.

36. Quer deixar seu corpo mais bonito, forte e saudável?

Experimente o Pilates. Pilates é uma técnica de conscientização e reeducação corporal. Os movimentos são lentos, fluentes e exercitam o controle motor do corpo. Aumenta a

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

