

COSMOPOLITAN

SÓ
1,80€

**DICAS:
COMO
POUPAR
DINHEIRO**

Já a partir de hoje!

**143
IDEIAS DE
PRESENTES
DE NATAL
PARA TODAS
AS CARTEIRAS**

**A FÓRMULA
CERTA DA
FELICIDADE
A DOIS**

**COMO
CONTROLAR
A GULA
E AS
TENTAÇÕES
À MESA**

**LOOKS
PARA
ARRASAR**

em qualquer festa

**Daniela
Ruah**

“Eu e o David colocamos a felicidade um do outro à frente da nossa e somos felizes assim”

PORTUGAL (CONT): € 1,80

0.0284



5 60 17 53 002539
Publicação Mensal (DEZEMBRO)

ESTRIAS

Fui mãe recentemente e fiquei com algumas estrias na barriga. Há algum produto que ajude a eliminá-las?

▶ Antes de mais, há que lembrar que as estrias são lesões cicatríciais praticamente irreversíveis. Embora a pele se consiga adaptar às sucessivas alterações de expansão e contração de volume, como acontece após as dietas ou gravidez, por vezes, se houver um rápido crescimento, a pele pode não ter tempo para se ajustar, o que leva a lesões internas no tecido, que após serem reparadas formam cicatrizes, ou seja, as estrias. No início, estas são avermelhadas ou rosadas e podem até associar uma ligeira comichão, acompanhadas por um processo inflamatório local, evoluindo depois para uma tonalidade esbranquiçada. Esta alteração significa que já ocorreu uma atrofia intensa das fibras de colagénio e elastina e deixou de haver inflamação. É fundamental atuar na fase em que ainda têm uma cor rosada, através de muita hidratação e nutrição diariamente, sobretudo nos pontos mais afetados. Na gravidez, é mais comum surgirem nas coxas, nádegas e abdómen.

Bio Oil,
Omega Pharma,
11,99€ (60 ml)

Oleo especializado em melhorar a aparência de estrias, cicatrizes e tons de pele irregulares. Combina extratos de plantas e vitaminas, suspensos numa base de óleo.



SOMBRA

Como posso evitar que as sombras esvaneçam ao longo do dia?

▶ As pálpebras produzem naturalmente oleosidade ao longo do dia, o que faz com que as sombras esbatam, criem pregas e percam a opacidade. Para o evitar, aplica uma base de sombras ou um eye primer. Este último vai também ajudar a eliminar possíveis vermelhidões nas pálpebras.

EYELINER LÍQUIDO

Gosto imenso de ver eyeliner líquido mas a única vez que tentei correu tão mal que desisti.

▶ Não julgues que és a única, a maioria das mulheres não se atreve a usar eyeliner. O que é uma pena. Mas há um truque que podes experimentar na próxima vez e é quase certo que vai correr bem. Com a ponta do eyeliner (usando pouco líquido), faz pequenos pontos ao longo do contorno superior das pestanas. Depois faz pequenos traços de união. Embebe um cotonete com um bocadinho de desmaquilhante de olhos e passa-o acima da linha desenhada de forma contínua para eliminar algum eventual desnível.

MAKE UP VEGAN

Sou vegan mas a profissão que tenho exige que cuide da imagem e use maquilhagem. Uma das minhas maiores dificuldades é encontrar maquilhagem acessível, que respeite os meus valores e que tenha cores trendy.

▶ Cada vez mais há marcas que alegam não fazerem testes em animais e usarem produtos exclusivamente de origem vegetal, alguns com o respetivo selo vegan. Deixamos algumas sugestões:

1. Sombras e Blush Kit Flash Makeup, Couleur Caramel, 46,50€
2. Batom Santa Baby Lip Tint, Lush, 8,95€
3. Fluide Teinté Peau Parfaite FPS20 Vinoperfect, Caudalie, 27,20€ (40 ml)

