

BOA FORMA

#ATITUDE BOA FORMA

SEM MEDO DE SE MOLHAR

Fernanda Gentil fala sobre a onda de mudanças na carreira, no amor e no corpo (-5kg)

O QUE COLOCAR NO SEU CARDÁPIO AOS 20, 30, 40, 50+

BOOT CAMP
Treino intenso que seca e turbinava o fôlego

O CANSAÇO SABOTA SUA DIETA?
10 alimentos práticos e fit para o jantar não acabar em pizza

Beleza negra
Dicas lacradoras das mulheres que são referência nas redes sociais

Queime até **1000** calorias EM CASA com uma aula 3 em 1: LUTA + IOGA + FUNCIONAL

beleza



MARAISA FIDELIS



CABEÇA FEITA

A youtuber e blogueira Maraisa Fidelis, 28 anos, do blog e do canal do YouTube Beleza Interior? (com mais de 115 mil inscritos), acredita que parte da beleza de toda mulher vem de dentro – mas também se diverte muito investindo no lado exterior, principalmente quando o assunto é o cuidado com os fios!

O segredo do black power incrível dela?

Um ritual longo, mas de efeito bombástico!

1 As mechas são desembaraçadas ainda secas com um fluido hidratante (Creme de Tutano, Bio Extratus, R\$ 19). "Isso impede que o cabelo quebre durante a limpeza e fique seco por causa do xampu", explica.

2 Lava com água fria (sempre!) e um produto sem sulfato na composição (Gentleman, Kah-Noa, R\$ 46).

3 Antes do condicionador, faz uma máscara hidratante personalizada: mistura ao produto de

preferência 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem, mel ou óleo vegetal. O cheiro às vezes não é tão bom, mas o resultado é incrível!

4 Faz a fitagem, procedimento em que as mechas são esticadas com os dedos para estimular o formato enroladinho dos cachos. "Para esse momento, gosto de usar o Pudding Curly Wurly, da **Lola Cosmetics**, R\$ 55", conta.

» Quando está com pouco tempo, limpa o couro cabeludo com um co-wash e finaliza com óleo vegetal – de coco ou de girassol.

Volume no controle

Pentear o cabelo duas vezes por mês é o segredo para evitar que ele arme! "Quando faço isso, uso os dedos ou uma escova com cerdas irregulares."

“AMO ILUMINADOR! PASSO SEMPRE NO CANTO INTERNO DOS OLHOS, NAS TÊMPORAS E EM CIMA DA PONTA DO NARIZ.”

Se eu pudesse levar apenas um produto de cabelo para uma ilha deserta, seria...

"Pudding Curly Wurly, **Lola Cosmetics**, R\$ 55."



TRÊS USOS DELA PARA O ÓLEO VEGETAL

- 1 Como finalizador.
- 2 Misturado a alguma máscara.
- 3 Ao acordar, para reavivar os fios.



PELE SEM MANCHAS

"Para evitar que a virilha escureça, aplico o Clareador D-Blanc Corporal, Dermatus, R\$ 115, indicado pela minha dermatologista, Katleen Conceição, do Rio de Janeiro, especializada em pele negra."