





Bela na Gravidez


Tudo bem que o abdome cresce, seu nariz e pés incham, mas tomando alguns cuidados, você pode ficar linda e saudável também na gravidez e com algumas mudanças amenizadas.



As alterações hormonais na gravidez aumentam a chance de surgirem manchas e acnes no rosto. O ideal é ficar longe do sol, mas se você for apaixonada por praia e piscina não se esqueça de abusar do filtro solar. Use diariamente, é importante estar sempre protegida do sol para evitar as manchas.



O tratamento estético indicado para gestante é a drenagem linfática. É uma massagem lenta e suave, que ajuda a reduzir a retenção de líquido no corpo e diminui os inchaços. Se for optar por este tratamento, certifique-se de que o profissional seja fisioterapeuta. E claro, pergunte ao seu obstetra.



E não se esqueça de incluir em sua rotina diária, hidratantes e óleos de amêndoa, que são ótimos para a prevenção de estrias.

