



pele
Saúdável

E-BOOK

Para cuidados da pele

Sumário

Introdução.....	06
Capítulo 1: Como e Por que a pele envelhece.....	08
• Envelhecimento intrínseco (interno)	09
• Extrínseco (externo) envelhecimento	10
• Exercícios faciais.....	10
• Fumantes.....	10
Capítulo 2: Conheça seu tipo de pele.....	12
Capítulo 3: Tratar a pele oleosa.....	16
Capítulo 4: Tratar a pele seca.....	22
• Xerose.....	23
• Causas da pele seca.....	23
• Clima.....	24
• Pacientes sob medicação.....	25
• Doença genética.....	25
Capítulo 5: Duplo Whammy – Pele mista.....	27
• Hidratantes para pele mista.....	28
Capítulo 6: Como proteger a pele.....	31
• Câncer de pele.....	32
• Raios UV.....	33
Capítulo 7: O sol e sua pele.....	34
• Usar tecido de proteção.....	35
• Minimizar a exposição desnecessária.....	36
• Sopa Mágica	37
• Proteger a pele do sol.....	38
Capítulo 8: Pele Cremes e Rugas.....	41
Capítulo 9: Boa Nutrição e sua tez.....	45

Capítulo 10: Como Os radicais livres danificam as células da pele.....49

- Proibido Fumar..... 50
- As partículas inorgânicas.....50
- Gases.....51
- Antioxidantes.....51
- Conclusão.....52

Capítulo 11: A vitamina C e sua pele.....53

- A vitamina C e melanogénese.....54
- Vitamina C e proteção do sol.....54
- A vitamina C e o seu papel na síntese de colágeno.....54
- Produtos L-ascórbico para a pele55

Capítulo 12: Dermoabrasão para sua pele.....58

- A cor da pele..... 60
- A condição da pele.....60

Capítulo 13: Peeling para você?.....62

Capítulo 14: Cuidados com a pele.....65

- Vitaminas e minerais..... 67
- Água.....67
- Exercícios.....67
- Descansar.....67

Capítulo 15: Facelifts e outros procedimentos de pele.....68

- Obagi Nu-Derm..... 69
- Theraderm.....69
- Peelings químicos.....70
- BOTOX.....70
- Restylane.....70
- Collagen.....70
- Procedimentos de luz.....70

Conclusão..... 72

© Copyright – Todos os direitos reservados.

De nenhuma forma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, tanto em meios eletrônicos como impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e não é permitido qualquer armazenamento deste documento, a menos que haja permissão por escrito por parte do editor. Todos os direitos reservados. As informações contidas neste documento são declaradas como verdadeiras e consistentes, sendo que qualquer responsabilidade em termos de desatenção ou de outro motivo, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções aqui contidos é de responsabilidade única e exclusiva do leitor. Sob nenhuma circunstância, qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor, referente a qualquer tipo de reparação, dano ou perda monetária causados por informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os respectivos autores são os proprietários de todos os direitos não detidos pelo editor.

Aviso Legal:

Este livro é protegido por direitos autorais, sendo exclusivamente destinado para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas em caso de violação.

Isenção de Responsabilidade

Observe que as informações contidas neste documento são exclusivamente destinadas a fins educacionais e de entretenimento. Todos os esforços possíveis foram realizados para fornecer informações completas, precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo está expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, sejamos responsáveis por quaisquer prejuízos, diretos ou indiretos, incorridos como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a erros, omissões ou imprecisões.

Sobre o Autor

[SEU NOME] é um empreendedor residente no [SEU PAÍS], que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas no tópico referente a [TÓPICO].

[SEU NOME] é uma pessoa dedicada, que sempre se esforça ao máximo para ir além. Palavras De Sabedoria de [SEU NOME]

"Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida. E eu realmente acredito que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."

Se você quiser saber mais sobre [SEU NOME], por favor visite:

[SEU WEBSITE]



 *Pele Saudável*

INTRODUÇÃO

Introdução

Acredite, tenho 46 anos, não uso base e nem pó compacto, tudo porque tenho a pele perfeita, cuido dela desde meus 25 anos, sigo à risca meus segredos que revelo nesse e-book. Siga corretamente as instruções e não deixe de fazer uma avaliação com seu dermatologista antes.

Meu segredo revelado de uma pele 10 anos mais jovem e tudo com produtos de fácil acesso!

Você vai amar os resultados, pele rejuvenescida, lisa, sem manchas e iluminada!

Fique linda você também, confira:

Nota:

Tudo o que posso dar aqui são dicas e apontar caminhos.

Não receito remédios nem planejo tratamentos, apenas compartilho informações e procuro trazer à superfície informações pouco difundidas que podem facilitar a vida de muitas pessoas que passam por diversos problemas e que podem ser auxiliadas e até mesmo curadas seguindo dicas simples e baratas.

Nunca abandone nenhum tratamento prescrito por um profissional gabaritado. Tudo o que for fazer, informe seu médico/farmacêutico. E claro, sempre peça uma segunda opinião.

Uma dica muito importante: Comece a cuidar de seu rosto a partir dos 25 anos de idade, para retardar o envelhecimento, ou seja, você irá trabalhar com a prevenção e obter melhores resultados.