

Os Métodos Secretos das Famosas para manter seus corpos

Alimentos para atrasar o envelhecimento da pele.

Frutas e Vegetais Coloridos: Frutas e vegetais ricos em antioxidantes, como vitamina C, vitamina E, beta-caroteno e outros compostos, ajudam a neutralizar os radicais livres e proteger a pele contra danos causados pelo sol e outros elementos ambientais.

Peixes Gordurosos: Peixes como salmão, sardinha e atum são ricos em ácidos graxos ômega-3, que têm propriedades anti-inflamatórias e podem contribuir para a hidratação da pele e a redução da irritação.

Nozes e Sementes: Nozes, amêndoas, sementes de chia e sementes de linhaça são fontes de ácidos graxos saudáveis e antioxidantes, que podem ajudar a manter a pele saudável e radiante.

Água: A hidratação é fundamental para a saúde da pele. Beber água suficiente ajuda a manter a pele hidratada e a minimizar a aparência de linhas finas e rugas.

Verduras de Folhas Escuras: Espinafre, couve e outras verduras de folhas escuras são ricas em nutrientes como ferro, vitamina A e vitamina E, que são importantes para a saúde da pele.

Frutas Vermelhas: Morangos, framboesas, amoras e outras frutas vermelhas são ricas em antioxidantes e vitamina C, que ajudam a combater o estresse oxidativo e promovem a produção de colágeno na pele.

Iogurte e Probióticos: Probióticos presentes em alimentos como iogurte podem melhorar a saúde intestinal, o que por sua vez pode impactar positivamente a saúde da pele.

Alimentos Ricos em Vitamina A: Alimentos como cenouras, batatas-doces e abóbora são ricos em vitamina A, que é importante para a renovação celular e a manutenção da saúde da pele.

Chá Verde: O chá verde é rico em antioxidantes chamados catequinas, que têm propriedades anti-inflamatórias e podem ajudar a proteger a pele dos danos causados pelo sol.

Colágeno: Embora não seja um alimento, a ingestão de colágeno através de caldos de ossos ou suplementos pode contribuir para a elasticidade e a hidratação da pele.

Um dos motivos que você sempre encontra famosas em mercados naturais, ou gravando e filmando utilizando bastante pratos com verduras ou frutas.

Produtos naturais para cuidar do Cabelo

Óleo de Coco: O óleo de coco é rico em ácidos graxos que ajudam a hidratar e fortalecer o cabelo. Pode ser aplicado como um tratamento pré-lavagem ou como um condicionador leave-in.

Azeite de Oliva: O azeite é outro óleo natural que pode ajudar a nutrir o cabelo. Ele contém antioxidantes e vitamina E, que são benéficos para a saúde do cabelo e do couro cabeludo.

Iogurte: O iogurte contém proteínas que podem fortalecer o cabelo e dar-lhe brilho. Você pode aplicar iogurte no cabelo como uma máscara capilar e enxaguar após alguns minutos.

Ovos: Os ovos são ricos em proteínas e nutrientes essenciais para o cabelo. Eles podem ser batidos e aplicados no cabelo como uma máscara nutritiva antes da lavagem.

Vinagre de Maçã: O vinagre de maçã pode ajudar a equilibrar o pH do couro cabeludo, promovendo um ambiente saudável para o crescimento capilar. Dilua-o em água e use como enxágue após a lavagem.

Chá de Camomila: A camomila possui propriedades calmantes e pode realçar tons dourados em cabelos loiros. Use chá de camomila frio como um último enxágue para realçar o brilho.

Aloe Vera: O gel de aloe vera é conhecido por suas propriedades hidratantes e calmantes. Pode ser aplicado no couro cabeludo e ao longo do cabelo para hidratar e acalmar a irritação.

Máscaras de Argila: Máscaras de argila, como a argila bentonita, podem ajudar a limpar o couro cabeludo e remover o excesso de oleosidade, promovendo um ambiente saudável para o cabelo crescer.

Mel: O mel é um umectante natural, o que significa que ele ajuda a reter a umidade no cabelo. Pode ser misturado com outros ingredientes para criar máscaras capilares nutritivas.

Óleos Essenciais: Alguns óleos essenciais, como lavanda, alecrim e hortelã-pimenta, podem ser adicionados a óleos transportadores (como óleo de jojoba) e aplicados no couro cabeludo para promover o crescimento saudável do cabelo.

Vocês encontram a maioria das famosas gravando comercial sobre algum produto, porém muitas delas não utiliza o produto,

ou vão clínicas que utilizam esses produtos naturais misturados como se fossem algo de outro mundo, ou elas mesmo tiram um dia da beleza, em spa e alguns locais que elas frequentam esses são os produtos encontrados. Nada de outro mundo, claro existe uma lista maior de produtos porém esse foi retirado de um spa aqui da cidade.

Contra olheiras e marcas de expressão

Óleo de Coco: O óleo de coco contém ácidos graxos que podem ajudar a hidratar a pele e melhorar sua elasticidade. Pode ser aplicado suavemente nas áreas afetadas.

Óleo de Amêndoa: O óleo de amêndoa é leve e hidratante, podendo ser aplicado para ajudar a suavizar a pele e reduzir a aparência de marcas.

Chá de Camomila: O chá de camomila tem propriedades anti-inflamatórias e calmantes. Pode ser usado como um tônico suave para a pele ou em compressas para reduzir a inflamação.

Óleo de Jojoba: O óleo de jojoba é semelhante ao óleo natural da pele e pode ajudar a equilibrar a produção de sebo. Isso pode ser benéfico para reduzir a aparência de manchas e acne.

Vinagre de Maçã: O vinagre de maçã é conhecido por seu conteúdo de ácido alfa hidróxi (AHA), que pode ajudar a esfoliar suavemente a pele e melhorar sua textura. Pode ser diluído em água e usado como um tônico.

Máscara de Mel e Limão: Misturar mel com um pouco de suco de limão pode criar uma máscara suave com propriedades clareadoras. No entanto, tome cuidado com o limão se tiver pele sensível, pois pode causar irritação.

Cúrcuma: A cúrcuma tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Pode ser aplicada como uma máscara com mel ou iogurte para ajudar a melhorar o tom da pele.

Suplementos das famosas

Multivitamínicos e Minerais: Um multivitamínico de qualidade pode ajudar a preencher lacunas nutricionais na sua dieta, fornecendo uma variedade de vitaminas e minerais essenciais para a saúde geral.

Vitamina D: A vitamina D é importante para a saúde óssea e também está associada a funções imunológicas e saudáveis. A exposição moderada ao sol e a ingestão dietética podem ajudar a manter níveis adequados de vitamina D.

Ômega-3: Os ácidos graxos ômega-3, encontrados em peixes gordurosos como salmão e sardinha, têm propriedades anti-inflamatórias e podem beneficiar a saúde cardiovascular e cerebral.

Colágeno: O colágeno é uma proteína que desempenha um papel importante na saúde da pele, articulações e cabelo. Suplementos de colágeno podem ajudar a manter a elasticidade da pele e a saúde das articulações.

Coenzima Q10 (CoQ10): A CoQ10 é um antioxidante que ajuda a proteger as células do estresse oxidativo. Também é importante para a saúde do coração e da pele.

Resveratrol: Encontrado em uvas e vinho tinto, o resveratrol é um antioxidante que pode ter efeitos protetores contra o envelhecimento celular.

Ácido Alfa Lipoico: Este antioxidante solúvel em água e gordura pode ajudar a combater o estresse oxidativo e pode ter efeitos positivos na saúde da pele.

Curcumina: Encontrada na cúrcuma, a curcumina tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes que podem ser benéficas para a saúde em geral.

Astaxantina: Este antioxidante encontrado em algas e frutos do mar pode ajudar a proteger a pele dos danos causados pelos raios UV.

Ginkgo Biloba: Este extrato de planta é conhecido por melhorar a circulação sanguínea e pode ter efeitos benéficos na função cognitiva.

WHEY PROTEIN podendo ser o Whey vegan. Muito importante na preservação da massa muscular.

Creatina para manter a massa mesmo após certa idade que pode acarreta uma diminuição da massa. sem contrar os outros benefícios da creatina.

O DHEA, ou dehidroepiandrosterona, é um hormônio produzido pelas glândulas adrenais, que estão localizadas acima dos rins. O DHEA é um hormônio precursor, o que significa que ele é usado pelo corpo para produzir outros hormônios, incluindo os hormônios sexuais masculinos (andrógenos) e femininos (estrogênios).

O DHEA desempenha diversos papéis no corpo, e seu nível geralmente atinge o pico na adolescência e no início da idade adulta, diminuindo gradualmente com o passar dos anos. Alguns usos e benefícios relatados do DHEA incluem:

Regulação Hormonal: O DHEA é um precursor de hormônios sexuais, como a testosterona e o estrogênio. Algumas pessoas recorrem a suplementos de DHEA para ajudar a equilibrar os níveis hormonais, especialmente durante a menopausa ou o envelhecimento.

Envelhecimento e Vitalidade: Alguns suplementos de DHEA são comercializados como "anti-envelhecimento" ou para melhorar a vitalidade. Acredita-se que níveis mais elevados de DHEA possam estar associados a uma maior sensação de energia e bem-estar em algumas pessoas.

Saúde Óssea: Alguns estudos sugerem que níveis adequados de DHEA podem estar relacionados à saúde óssea, pois ele está envolvido na regulação do metabolismo ósseo.

Função Imunológica: O DHEA também pode ter efeitos na função do sistema imunológico. Alguns estudos sugerem que ele pode ter propriedades imunomoduladoras.

Estresse e Humor: O DHEA também está ligado ao estresse e ao humor. Ele pode influenciar a resposta do corpo ao estresse e estar relacionado ao bem-estar emocional.

No entanto, é importante notar que o uso de suplementos de DHEA não é adequado para todos e pode ter riscos potenciais,

especialmente quando usado em doses não supervisionadas. O DHEA também pode afetar os níveis hormonais de maneiras complexas, e seu uso deve ser discutido com um profissional de saúde, como um médico ou endocrinologista, antes de iniciar a suplementação.

Além disso, a qualidade e a regulamentação dos suplementos de DHEA variam. Sempre consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer suplementação hormonal para garantir que seja seguro e apropriado para suas necessidades individuais.

Divisão de treino das famosas

Segundas-feiras (Treino de Pernas - Posterior):

Agachamento Livre: 4 séries x 8-10 repetições

Levantamento Terra: 4 séries x 8-10 repetições

Stiff-Leg Deadlift: 3 séries x 10-12 repetições

Cadeira Flexora: 3 séries x 12-15 repetições

Terças-feiras (Braços, Costas e Ombros):

Supino Inclinado com Halteres: 3 séries x 8-10 repetições

Tríceps Mergulho: 3 séries x 10-12 repetições

Barra Fixa (ou Puxada na Máquina): 4 séries x 6-8 repetições