Limpeza de *pele*

Guia completo para uma pele Saudável & Radiante



Bem-vinda

Ao teu guia definitivo sobre
Limpezas de pele!

Se desejas conquistar uma pele saudável, livre de impurezas e radiante, este e-book é para ti!

Vamos explorar juntas os melhores métodos, produtos e técnicas
para garantir que a tua pele receba
o cuidado que merece.

Capítulo 1

Os principais tipos de pele

Como identificar o teu tipo de pele

Erros comuns ao cuidar da pele

A **pele** é o maior órgão do corpo humano
e desempenha um papel essencial
na proteção contra agentes externos

Conhecer o teu tipo de pele é
fundamental para definir
a melhor rotina de cuidados.

Os principais tipos de pele
oleosa, seca, mista e sensível

Como identificar o teu tipo de pele?
Teste do papel absorvente

Erros comuns
uso excessivo de produtos,
esfoliação agressiva,
falta de proteção solar

Teste do Papel Absorvente

Lava o rosto com um sabonete suave e
seca com uma toalha limpa.

Aguardar 30 minutos sem aplicar nenhum produto

Agarra num papel absorvente
(lenço de papel ou num guardanapo fino)
e pressiona suavemente sobre
diferentes áreas do teu rosto
(Testa / Nariz / Bochechas / Queixo)

Observa o papel

- Seco em todas as áreas → pele **seca**.
- Oleoso em todas as áreas → pele **oleosa**.
- Oleoso apenas na testa e no nariz → pele **mista**
- Em excesso de oleosidade e
sem ressecamento → pele **normal**.

Este teste ajuda a escolher os produtos certos
para o teu tipo de pele!

Capítulo 2

Porque é que a Limpeza de pele é essencial?

Manter a pele limpa é essencial
para evitar o acumular de sujidade
e o entupimento dos poros.

A limpeza de pele melhora
a aparência e a saúde da tua pele

Benefícios

Remoção de impurezas,
melhora a absorção dos produtos,
prevenção de acne

A influência da limpeza
no envelhecimento da pele.

Capítulo 3

Como Fazer uma Limpeza de Pele

Passo a Passo

Passo a Passo

Remoção da maquilhagem e impurezas
utilizar um bom desmaquilhante ou água micelar

Esfoliação adequada
escolha um esfoliante suave
para remover as células mortas

Vapor ou produtos que ajudam na
abertura dos poros

Extração segura
evitar apertar a pele com força excessiva

Aplicação do tônico e hidratante para
reequilibrar o pH da pele e a sua nutrição