

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes, nose, and mouth. Her hand is gently touching her cheek. The image has a warm, soft tone. A semi-transparent brown rectangle is overlaid on the image, containing the text.

Vitalizze

Manual de
cuidados da

pele

Introdução

Seja bem-vinda ao e-book oficial da Vitalizze! Aqui, você vai descobrir um guia completo para cuidar da sua pele todos os dias, de forma natural, simples e eficaz. Combinando ingredientes que você já tem em casa, alimentação equilibrada, hidratação e, claro, o poderoso suplemento Vitalizze, sua pele vai refletir toda a sua vitalidade.



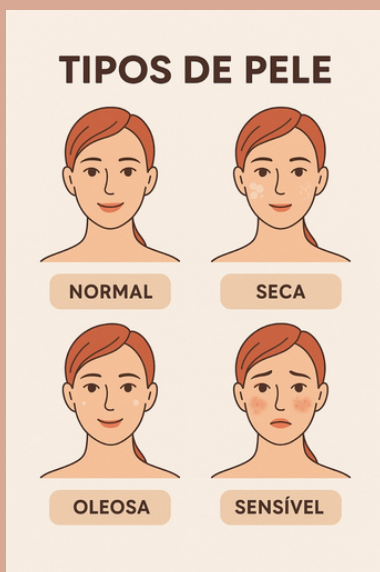


Capítulo 1:



Entendendo Sua Pele

- Tipos de pele: Normal, seca, oleosa, mista e sensível
- Mudanças com a idade: Como a pele muda após os 45 anos
- Pele Normal: Equilibrada, sem oleosidade excessiva ou ressecamento.
- Pele Seca: Apresenta sensação de repuxamento e ressecamento.
- Pele Oleosa: Produz sebo em excesso, causando brilho e poros dilatados.
- Pele Mista: Combina áreas secas e oleosas.
- Pele Sensível: Reage facilmente a estímulos, como produtos e mudanças climáticas.
- Principais necessidades da pele madura: hidratação, firmeza, uniformização do tom e proteção antioxidante.





Capítulo 2:

Cuidados Diários com Ingredientes Naturais

Limpeza:

- Opção caseira: Mistura de mel com aveia para esfoliação suave
- Alternativa refrescante: Chá de camomila gelado para lavar o rosto

Tônico:

- Vinagre de maçã diluído em água (1 colher de sopa em 1 copo d'água)
- Água de rosas caseira

Hidratação:

- Para pele seca: Mistura de azeite de oliva com mel
- Para pele oleosa: Gel de babosa (aloe vera)

Proteção solar:

- Nunca pule! Use um bom protetor solar todos os dias, mesmo em casa

Dica Visual: Mostre um quadro com uma rotina diária:

Manhã e Noite



Capítulo 3:

Alimentação para uma Pele Saudável

Alimentos que beneficiam a pele:

- Ricos em Vitamina C:
Laranja, acerola, morango
- Fontes de Vitamina E:
Abacate, sementes de girassol
- Fontes de ômega 3: Linhaça, chia, peixes como salmão
- Zinco e Biotina: Castanhas, ovos, espinafre

Alimentos que devem ser evitados:

- Refrigerantes, excesso de açúcar, frituras e produtos industrializados





Capítulo 4:

O Poder da Hidratação Interna

Beba pelo menos 2 litros de água por dia

Acrescente água com limão ao acordar

Invista em chás antioxidantes: hibisco, cavalinha,
verde

Dica Visual: Infográfico com "5 formas de beber mais
água durante o dia"



Capítulo 5:

Como o Vitalizze Potencializa Tudo Isso

Vitalizze é um suplemento pensado especialmente para a mulher madura. Sua fórmula conta com:

Vitamina B5, B6 e B7 (Biotina): Essenciais para a produção de colágeno e a manutenção da pele, cabelos e unhas

Zinco: Combate inflamações e ajuda na cicatrização da pele

Ácido Hialurônico: Potente hidratante e preenchedor natural

Extrato de Pinho Marítimo: Poderoso antioxidante

Ao incluir o Vitalizze em sua rotina, você acelera os resultados de todos os cuidados diários.

Dica Visual: Coloque um antes e depois de usuárias reais (ou imagem ilustrativa) com legenda clara



Capítulo 6:

Dicas Extras para uma Rotina de Autocuidado

Reserve um tempo só para você

Meditação ou respiração consciente

Sono de qualidade: durma de 7 a 8 horas por noite

Evite o estresse: ele impacta diretamente na aparência da pele

Vitalizze
www.vitalizzevida.com.br