

Moda

Atualize seu guarda-roupa!



O outono chegou e trouxe novas tendências e coleções. Que tal ficar por dentro de tudo o que foi desfilado nas semanas de moda e o que já está nas vitrines mais bacanas? Confira nossas dicas!

Lurex & Lamês

Se no verão 2010 brilharam os paetês, a bola da vez é abusar do lurex e do lamê. Vestidos, casacos, tops e leggings brilhosas prometem aquecer as produções!

Militarismo urbano

O militarismo retrô dos uniformes europeus vai ganhar as ruas. Detalhes militares, como abotoamento duplo, emblemas e fitas dão um toque a jaquetas, blazers e vestidos.

Lã e tricô

Pesadões, plissados, artesanais ou tecnológicos eles prometem roubar a cena e aquecer os modismos do inverno 2010. Invista em casacões, malhas, tops, sobretudos, vestidos e cachecóis.

Rendas

Qualquer roupa vira coadjuvante das peças rendadas. Do romance ao fetichismo, as rendas chegam para incrementar e ressaltar o poder feminino. Inspire-se e combine renda com jeans, saias e calças de cintura alta, corsets e brilhos.

Xadrez

Estamparia clássica das peças de inverno, o xadrez é indispensável. Continue usando suas peças antigas e invista em peças de alfaiataria, casacões, lenços e cachecóis.

Rocker

Este ano, o estilo ganha força e aparece em peças de ombros marcados, formas justas e muito preto. Aplicação de tachas, correntes, metais e peças de couro completam o estilo.

Open Boots

As botas curtinhas e abertas na parte da frente podem ser usadas com vestidos, saias, shorts, peças de alfaiataria e até calça jeans.



Destaque na Internet
www.estilo.uol.com.br/beleza

Fonte: Bolsa de Mulher

Dia a dia

Fadiga: dicas para aumentar sua energia durante o dia

Você sente que, ao longo do dia, sua energia está diminuindo?

Surpreendentemente, algumas pequenas mudanças de hábito podem aumentar seus níveis de energia. Veja algumas dicas para recarregar suas baterias e ter mais energia durante suas jornadas diárias.

Granola no café da manhã

Fibras na refeição matinal podem contribuir para que você fique mais alerta durante o dia. A teoria diz que as fibras diminuem a velocidade da absorção da comida no estômago, o que mantém os níveis de açúcar no sangue mais estáveis, liberando energia durante todo o dia.

Tome café, mas faça isso lentamente várias vezes ao dia

Pesquisas dizem que é melhor pegar leve com a cafeína de manhã. A dica é tomar pouco a pouco durante o dia. Pequenas quantidades de café misturados ao leite a cada hora podem fazer com que você fique mais alerta do que se tomar uma superdose de café puro pela manhã.

Divida suas refeições

Seguir uma dieta de três refeições diárias pode diminuir seu vigor durante o dia. Comer porções menores e constante-mente – a cada 3 ou 4 horas – ajuda a manter o nível de açúcar no sangue mais alto, então, você não vai ter quedas abruptas de energia.

Um chá também faz bem

A cafeína e a L-teanina, um aminoácido presente no chá, diminuem a fadiga mental, melhoram a sensação de alerta e o tempo de reação física, além de aumentar a eficiência da memória.

Saúde e Bem-Estar

Alimentação Temperos saudáveis para melhorar ainda mais a sua salada!



Além de dar mais sabor e melhorar a aparência das saladas, algumas especiarias podem prevenir e aliviar problemas do organismo. Fique atenta a nossas dicas!

Azeite de oliva: Protege o coração, ajuda a reduzir os níveis de colesterol ruim, e aumentar o colesterol bom. Pode controlar o diabetes, artrite reumatoide e evitar AVC (derrame cerebral).

Vinagre: Uma porção de três a quatro colheres de chá/dia pode diminuir a carga glicêmica dos alimentos. Ele também proporciona maior sensação de saciedade após as refeições, sendo especialmente útil para pessoas com sobrepeso e obesidade.

Alho: Tradicionalmente é utilizado no tratamento de inúmeras doenças. Estudos dão ênfase ao seu potencial anti-inflamatório e de reduzir o risco de doenças cardiovasculares e câncer.

Cebola: Rica em vitaminas B1, B2, C, e em antioxidantes. O cozimento e a alta temperatura pouco alteram as propriedades curativas. Quanto mais forte o sabor, mais potente o efeito protetor. Apresenta ação anti-inflamatória e regulariza a pressão arterial.

Salsa: É rica em betacaroteno, vitaminas C e do complexo B e ácido fólico. É conhecida pelas propriedades diuréticas.

Orégano e manjericão: Possuem propriedades antioxidantes e podem ser utilizados no lugar de temperos industrializados, que são, na maioria, ricos em sódio.

Fonte: Guia de mulher

Moda Legging: como usar



A legging (pronuncia-se léguin) é uma calça bem justa de material elástico que gruda no corpo e que foi moda nos anos 1980 e voltou com tudo nesta estação! Ela é normalmente confeccionada em malhas leves e pode marcar cada detalhe do seu corpo. Portanto, quando for escolher o modelo, verifique se o material não é muito mole ou transparente, e garanta que a calcinha não fique marcando. A alternativa, nesses casos, é optar pelo modelo fio-dental.

Fonte: UOL Estilo

Cabelos Elasticidade dos cabelos



A elasticidade dos fios é que faz com que os cabelos não quebrem facilmente na hora de pentear. Mudanças nesta capacidade elástica ocorrem devido a situações climáticas ou exposições a produtos químicos. Por exemplo, cabelos que foram clareados costumam ter menor elasticidade, bem como aqueles que passaram por escovas progressivas. Pessoas que sofrem com hipotireoidismo e outras doenças endócrinas têm cabelos menos elásticos. Cuidados caseiros com silicones e produtos sem enxágue devem ser realizados sempre.

Fonte: Guia de Mulher

Energia Xô mau-olhado!



Quando falamos em mau-olhado ou 'olho-gordo', no fundo estamos querendo dizer a mesma coisa: inveja! Para evitar esse tipo de sentimento, o ideal é se manter sempre com energia positiva e cercada de bons fluidos, já que não se pode evitar as energias negativas que emanam das outras pessoas. Para se proteger do mau-olhado, a dica é orar e fazer mantras pessoais. Banhos aromáticos, com ervas frescas misturando hortelã, manjericão e alecrim ajudam bastante, e podem ser tomados a qualquer hora e quantas vezes forem necessárias.

Fonte: Guia de Mulher