

# Dieta Já!



Receitas . Cardápio . Nutrição . Corpo e movimento . Bem-Estar . Histórias de Sucesso .

**CURTA COM A GENTE!**

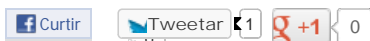
Curtir

Você e outras 15.270 pessoas curtiram

Home > Bem-Estar > Descubra quais são os mitos e verdades na pedicure

## Descubra quais são os mitos e verdades na pedicure

publicado em 13 de dezembro 2012 por Debora Moscardini | comentar



por Rita Trevisan e Thais Macena

Chegou a hora de acabar com os enigmas que você ouve, mas não sabe se dá para acreditar



Foto: Shutterstock

É errado passar esmalte sem primeiro colocar a base?

A base prepara a unha e garante uma cobertura perfeita. "Além disso, a base faz o esmalte durar mais", garante a manicure e podóloga Dina Souza, do Studio de Beleza Sonia Nesi (RJ).

Esmalte escuro tem o poder de deixar a unha mais forte?

**Dieta Já!**  
receitas cardápio (corpo) bem estar

**Um mês para você emagrecer**  
Como perder 2 kg, 5 kg ou 10 kg turbinando o cardápio do café da manhã

**Faça as simpatias**  
**Pratos de festa**  
Receitas que amamos comer em datas especiais com até 367 calorias

**Capriche na sobremesa**  
Transformamos o cheesecake de cereja e ele passou de 562 para 286 kcal

**BOMBO AZUL MACHO DE ABACAXI**  
tem apenas 300 kcal

**Sono fofos**  
Alimentos e treino certo vão garantir mais prazer na cama

**Enxergue**  
Cardápio com muita gordura boa faz secar até 15 kg em 48 horas

**Banana verde**  
Biomassa feita a partir da fruta controla o seu apetite e regula o intestino

Anteriores . Assinar . Comprar

Agora também no iPad



Fazer Download



Sufê de chocolate

Manjar com calda de ameixa



Sobremesa tradicional em versão light

Nada mais falso. "O que ajuda a deixar as unhas mais fortes é usar uma base de tratamento, como as com vitamina E", diz a podóloga Darlene do Prado (RJ).

### Se faz mal lixar os pés, como impedir que fiquem ásperos?

A lixa agride a pele. Como consequência, o corpo fabrica um tecido ainda mais resistente naquele local. "O melhor é esfoliar, com um produto específico", indica Raquel de Almeida, instrutora do Instituto Embelleze nas unidades Diadema e Jabaquara (SP).

É preciso deixar as unhas respirarem alguns dias?

Unhas mais frágeis ficarão ainda piores quanto mais estiverem em contato com o esmalte. Nessa lógica, qualquer tipo de descanso entre uma esmaltada e outra é bem-vinda. Se as unhas estão crescendo fortes, a pausa é dispensável.

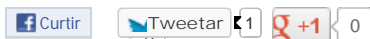
Tirar a cutícula dos pés faz mal?

A cutícula é a proteção da unha. Uma opção é retirar apenas o excesso, superficialmente.

### Qual desses sinais do tempo incomoda mais você?

- Olheiras e rugas finas no rosto
- Manchas espalhadas pela pele
- Celulite e flacidez no corpo todo
- Queda de cabelo e fios brancos
- Excesso de peso

Visite a loja [www.escala.com.br](http://www.escala.com.br) Assinaturas



TAGS [cuidados com as unhas](#) [cuidados com os pés](#) [esmaltes](#) [faz mal lixar os pés](#)  
[mitos e verdades na pedicure](#) [tirar a cutícula faz mal](#)

### leia tambem



A melhor dieta para uma boa noite de sono



9 maneiras diferentes de usar a salsinha



Quer perder peso rápido? Vá de chia

### comente!

Publicar no Facebook



**Sandra Pascoal**

Obrigada meu Deus pelos meus pés, pois eles me levam onde eu desejo estar sempre, em sua casa

[Responder](#) · [Curtir](#) · há 16 horas