



Gabriela Batista  
**Consejos de  
Belleza  
Estupendos y  
Fáciles**



## CONSEJOS DE BELLEZA ESTUPENDOS Y FÁCILES

CONSEJOS DE BELLEZA ESTUPENDOS Y FÁCILES

# **CONSEJOS DE BELLEZA ESTUPENDOS Y FÁCILES**

**Gabriela Batista  
2014**

## CONSEJOS DE BELLEZA ESTUPENDOS Y FÁCILES

# INDICE

Introducción	7
Consejos caseros low cost	
Rostro	13
Labios	18
Maquillaje	19
Manos, pies, uñas	22
Piel del cuerpo	24
Cabello	29
Se me acabó un producto, ¿Con qué lo puedo sustituir?	36
Direcciones útiles en Internet	39

***Aclaración***

*El contenido de este ebook no sustituye la consulta a un profesional médico. El mismo se presenta sólo a título informativo. Procure siempre el consejo de su médico u otros profesionales calificados de la salud.*

## ***Introducción***

Este ebook nace al comienzo del año y, por tanto, se avecina una época en que hay que encarar con energía todas las tareas, planes y desafíos del mismo. Yo quisiera que este modesto proyecto sea un presente para todos ustedes. Cuidarse y quererse es realmente una buena forma de empezar.

Los americanos, a quienes las estadísticas les encantan, dicen que las propuestas de año nuevo que uno se hace duran habitualmente entre 3 y 14 días. Así que, a ponerse las pilas y a no bajar los brazos!!! No podemos echarle la culpa a nadie ni a nada de lo que no llegamos a hacer, salvo a nosotros mismos.

Siempre elegimos y ahí está la cuestión: decidir nuestro camino



sabiendo que a las ventajas que conlleva dicha elección le acompañan obstáculos con los que debemos lidiar. No hay nada gratis. Si decido dejar una vida sedentaria para empezar a hacer ejercicio debo tener claro que eso requiere una disciplina. Hacer ejercicio es fundamental para estar sanos y sentirnos bien, pero para hacerlo dejamos de hacer otras cosas a las que estábamos habituados. Esa no debe ser excusa para volver al sedentarismo, porque ya sabemos que ese camino de bienestar tiene un precio. *No pain, no gain!!* Si bien tener disponibilidad de \$\$\$\$ facilita mucho las cosas, no se precisa, teniendo las necesidades básicas cubiertas, un enorme capital para cuidarse.

Cuántas veces escuchamos cosas como: *“No tengo dinero para pagar un gimnasio!”* Y esa qué excusa es? Puedes salir a caminar, o hacer gimnasia en tu casa o con una amiga. Hay muchas revistas que traen ejemplos de ejercicios de distinto tipo, ni te cuento si tienes acceso a Internet. O esta otra: *“No*

*tengo dinero para pagar esas cremas caras que dicen que hacen tanto efecto!”*

Es verdad que esas cremas ayudan mucho y muchas son excelentes, pero no hacen milagros. Sustitúyelas por versiones más baratas.

Eso sí, no dejes de cuidarte: lo fundamental es: usar siempre cremas con FPS porque lo que mas avejenta es exponerse al sol; no fumes, y come sano, así obtienes de la alimentación las vitaminas y minerales que te van a ayudar desde adentro a verte mejor, sin tener que ponértelas arriba de la piel.

Este ebook es una pequeña recopilación de: consejos caseros, tratamientos en instituto y productos que me han dado resultado (a mí o a una amiga o pariente). No sustituye las consultas que debas hacer con tu médico, o con un especialista en dermatología o estética.

Si estás embarazada, demás está decir que debes consultar siempre a tu médico antes de ingerir cualquier cosa o

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

