

**Cabelos lindos:** *"Uma dica para se ter brilho, força e maleabilidade nos cabelos é consumir germe de trigo cru junto com frutas logo no café da manhã. Outra opção é misturá-lo no suco de frutas natural de duas a três vezes por semana. O germe de trigo é riquíssimo em vitamina E, que dá saúde aos cabelos e ajuda no combate a queda.*

---

#### **Para Diminuir a oleosidade da pele do rosto**

Aplique compressas de chá de camomila gelado no rosto, 2 vezes por dia se puder ou pelo menos uma vez. A camomila tem ação adstringente e ajuda a combater a oleosidade. E não se esqueça que é muito importante usar o creme específico para pele oleosa, por que mesmo assim ela precisa de hidratação.

---

### **CAFÉ ESPUMANTE**

Ingredientes:

2 xícaras de café quente

1 xícara de creme de leite

1 xícara de chocolate ao leite picado

5 colheres (sopa) rasa de açúcar

Modo de fazer:

Misture o café e o creme de leite. Aqueça bem, mas não deixe ferver. Coloque no liquidificador, junte os pedaços de chocolate e o açúcar, tampe bem e bata por 1 minuto. Despeje em canecas aquecidas.