



RECEITAS SECRETAS

de gel redutor de medidas caseiras e fáceis

AVISOS LEGAIS

Todos os direitos reservados a Equipe Super Emagrecimento. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e alguns outros usos não-comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.

PASSO 1

Para se beneficiar deste método, apenas siga os seguintes passos: comece massageando a área gentilmente:



PASSO 2

Depois, envolva a área com o plástico insulfilm.



PASSO 3

Agora vá para a cama toda embrulhada e retire o plástico pela manhã e veja a diferença incrível!

OBS: Ou após os exercícios*



RECEITA 1

Ingredientes:

Gelatina incolor: 1 folha;

Argila verde: 250 gramas;

Água morna: 1 xícara (chá);

Água em temperatura ambiente: suficiente para dar o ponto.

Modo de preparo:

Comece hidratando a folha de gelatina na água quente. Quando estiver hidratada, adicione a argila em pó e misture;

Depois de bem misturado, coloque na geladeira, tampado, por 1 hora;

Passado o tempo, bata a mistura no liquidificador e vá adicionando a água em temperatura ambiente até ficar com textura firme. Está pronto pra armazenar e utilizar;

Passe uma camada fina na pele e deixe secar por pelo menos meia hora. Depois lave com água fria. Pode repetir 2 vezes por dia, mas uma delas deve ser depois do exercício ou da massagem.

RECEITA 2

Ingredientes:

Pó de café: 1 xícara (chá);

Açúcar cristal: 1 xícara (chá);

Azeite extravirgem: para dar o ponto.

Modo de preparo:

Esterilize um vidro pequeno e coloque nele o café e o açúcar. Misture; Quando estiverem misturados, vá adicionando o azeite até virar um creme. Depois feche bem o pote e está pronto para usar;

Use uma ou duas vezes ao dia, aplicando sobre a pele que acabou de receber tratamento ou exercício. Depois de 30 minutos agindo, remova com água fria.

RECEITA 3

Ingredientes:

Vick: 50 gramas;

Álcool gel: 50 gramas;

Argila vermelha: 100 gramas.

Modo de preparo:

Em um potinho limpo, coloque a argila e misture o álcool;

Quando estiver bem misturado, adicione o Vick e continue mexendo até virar um gel. Está pronto para utilizar;

Aplique de preferência quando tiver acabado de estimular a região onde deseja usar o gel. Coloque uma camada fina de gel, massageie e deixe agindo até secar. Depois tire com água fria.

RECEITA 4

Ingredientes:

Cânfora: 2 bolas;

Creme ou pomada hidratante: 1 pote pequeno;

Iodo branco: 2 colheres (sopa).

Modo de preparo:

Coloque as bolas de cânfora no triturador e pulverize-as;

Depois, adicione o pó no hidratante e misture bem, com cuidado para não espalhar;

Por fim, adicione o iodo e misture mais uma vez, até ficar totalmente homogêneo. Está pronto;

Aplique na pele uma camada fina, massageando bem, logo que chegar da massagem ou do exercício, deixe agir de 30 a 40 minutos e remova.



RECEITA 5

Ingredientes:

Mentol: 2 gramas;

Tintura de Fucus: 1 colher (café);

Gel cosmético comum para base: 250 gramas;

Cânfora: 2 gramas.

Modo de preparo:

Comece pulverizando a cânfora e o mentol;

Transfira para outro recipiente e misture a tintura de Fucus;

Ao final, misture o gel até ficar totalmente homogêneo. Guarde em local fechado;

Na hora de usar, quando chegar do exercício ou da massagem e tomar um banho, aplique o gel nas regiões desejadas, deixando agir por 40 minutos. Retire com água fria.

RECEITA 6

Ingredientes

Argila verde: 2 colheres (sopa);

Extrato de guaraná: 1 colher (sopa);

Líquido crioterápico à base de mentol: 1 colher (sopa);

Modo de preparo:

Em um recipiente limpo e seco, misture bem os ingredientes até ficarem consistentes;

Depois está pronto para usar. Aplique no corpo limpo, nas partes que está tratando, de preferência logo após os exercícios ou à massagem.

Faça os movimentos recomendados pelo massagista e deixe agir 40 minutos. Depois retire com água fria.

RECEITA 7

Ingredientes:

1 pote de vick

3 colheres de sopa de bicarbonato

2 colheres de sopa de álcool

2 tabletes de cânfora

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes com tampa e está pronto para o uso.

Aplique na pele uma camada fina, massageando bem, logo que chegar da massagem ou do exercício, deixe agir de 30 a 40 minutos e remova.

RECEITA 8

Ingredientes:

2 colheres de café

Óleo de coco

Modo de preparo:

Em um recipiente misture o café com o óleo de coco aos poucos até ficar homogêneo e coloque em um pote com tampa. Está pronto.

Aplique na pele uma camada fina, massageando bem, logo que chegar da massagem ou do exercício, deixe agir de 30 a 40 minutos e remova.



RECEITA 9

Ingredientes:

Vick: 50 gramas;

Álcool gel: 50 gramas;

Argila vermelha: 100 gramas.

Modo de preparo:

Em um potinho limpo, coloque a argila e misture o álcool;

Quando estiver bem misturado, adicione o Vick e continue mexendo até virar um gel. Está pronto para utilizar;

Aplique de preferência quando tiver acabado de estimular a região onde deseja usar o gel. Coloque uma camada fina de gel, massageie e deixe agindo até secar. Depois tire com água fria.

RECEITA 10

Ingredientes:

Cânfora: 2 bolas;

Creme ou pomada hidratante: 1 pote pequeno;

Iodo branco: 2 colheres (sopa).

Modo de preparo:

Coloque as bolas de cânfora no triturador e pulverize-as;

Depois, adicione o pó no hidratante e misture bem, com cuidado para não espalhar;

Por fim, adicione o iodo e misture mais uma vez, até ficar totalmente homogêneo. Está pronto;

Aplique na pele uma camada fina, massageando bem, logo que chegar da massagem ou do exercício, deixe agir de 30 a 40 minutos e remova.