

PROTOCOLO ANTI-ESTRIAS

10 receitas caseiras de loções mágicas
para acabar com as estrias em 14 dias



DRA. ANDRÉIA SAMPAIO

**Boas-vindas e
Introdução ao
PROTOCOLO ANTI-
ESTRIAS**



Recomendações

Bem-vinda ao PROTOCOLO ANTI-ESTRIAS! Neste guia, reunimos receitas de loções caseiras e naturais, desenvolvidas para acabar com as estrias em 14 dias.



Essas loções promovem a melhora da circulação sanguínea, reduzem a inflamação e proporcionam uma sensação de leveza e conforto. Descubra o poder das loções mágicas para transformar a estética das suas pernas.



Ao utilizar essas loções regularmente, você estará adotando uma abordagem natural e eficaz para o cuidado das suas pernas, potencializando os resultados alcançados com o Truque da Banana.

Cada loção é formulada de maneira única, com ingredientes selecionados para oferecer os melhores benefícios para suas pernas.

Neste ebook, você encontrará receitas detalhadas de loções mágicas, cada uma com suas propriedades específicas e modo de uso. Você poderá experimentar diferentes opções e escolher aquelas que melhor se adequam às suas necessidades e preferências.

Prepare-se para descobrir o poder das loções mágicas e dar um passo adicional no cuidado com sua pele. Siga as receitas com atenção, aproveite os benefícios incríveis dessas loções e sinta o alívio e a revitalização em suas pernas.

DRA. ANDRÉIA SAMPAIO



10 Loções Mágicas - Ingredientes e Modo de Preparo

Loção de Menta e Eucalipto

Ingredientes: óleo de coco, óleo essencial de menta, óleo essencial de eucalipto



Em um recipiente, misture 2 colheres de sopa de óleo de coco com 5 gotas de óleo essencial de menta e 5 gotas de óleo essencial de eucalipto.

Mexa bem até obter uma mistura homogênea. Aplique a loção nas áreas afetadas e massageie suavemente para aliviar a sensação de dor e proporcionar uma sensação refrescante.



Loção de Camomila e Lavanda

Ingredientes: óleo de amêndoas, óleo essencial de camomila, óleo essencial de lavanda



Em um recipiente, misture 2 colheres de sopa de óleo de amêndoas com 5 gotas de óleo essencial de camomila e 5 gotas de óleo essencial de lavanda.

Mexa bem até obter uma mistura homogênea.

Aplique a loção nas áreas afetadas e massageie suavemente para acalmar a pele e aliviar a sensação de inchaço.



Revitalizante de Alecrim e Limão

Ingredientes: óleo de jojoba, óleo essencial de alecrim, óleo essencial de limão



Em um recipiente, misture 2 colheres de sopa de óleo de jojoba com 5 gotas de óleo essencial de alecrim e 5 gotas de óleo essencial de limão.

Mexa bem até obter uma mistura homogênea.

Aplique a loção nas áreas afetadas e massageie suavemente para estimular a circulação sanguínea e revitalizar a pele.

Relaxante de Lavanda e Patchouli

Ingredientes: manteiga de karité, óleo de coco, óleo essencial de lavanda, óleo essencial de patchouli



Em um recipiente, misture 2 colheres de sopa de manteiga de karité derretida com 1 colher de sopa de óleo de coco, 5 gotas de óleo essencial de lavanda e 5 gotas de óleo essencial de patchouli.

Mexa bem até obter uma consistência cremosa.

Aplique a loção nas áreas afetadas e massageie suavemente para promover relaxamento e alívio das dores musculares.



Loção de Hortelã-Pimenta e Limão

Ingredientes: gel de aloe vera, óleo essencial de hortelã-pimenta, óleo essencial de limão



Em um recipiente, misture 2 colheres de sopa de gel de aloe vera com 5 gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta e 5 gotas de óleo essencial de limão.

Mixa bem até obter uma mistura homogênea.

Aplique a loção nas áreas afetadas e massageie suavemente para revitalizar a pele e aliviar a sensação de inchaço.



Hidratante de Calêndula e Coco

Ingredientes: óleo de calêndula, óleo de coco, manteiga de karité



Em um recipiente, misture 2 colheres de sopa de óleo de calêndula com 1 colher de sopa de óleo de coco e 1 colher de sopa de manteiga de karité derretida.

Mexa bem até obter uma consistência cremosa.

Aplique a loção nas áreas afetadas e massageie suavemente para hidratar a pele e aliviar o desconforto.



Loção de Laranja e Gengibre

Ingredientes: óleo de amêndoas, óleo essencial de laranja, óleo essencial de gengibre



Em um recipiente, misture 2 colheres de sopa de óleo de amêndoas com 5 gotas de óleo essencial de laranja e 5 gotas de óleo essencial de gengibre.

Mexa bem até obter uma mistura homogênea.

Aplique a loção nas áreas afetadas e massageie suavemente para estimular a circulação sanguínea e revigorar a pele.



Relaxante de Lavanda e Camomila

Ingredientes: óleo de jojoba, óleo essencial de lavanda, óleo essencial de camomila.



Em um recipiente, misture 2 colheres de sopa de óleo de jojoba com 5 gotas de óleo essencial de lavanda e 5 gotas de óleo essencial de camomila.

Mexa bem até obter uma mistura homogênea.

Aplique a loção nas áreas afetadas e massageie suavemente para promover relaxamento e aliviar a sensação de dor.



Enérgica de Hortelã-Pimenta e Limão

Ingredientes: óleo de amêndoas, óleo essencial de hortelã-pimenta, óleo essencial de limão



Em um recipiente, misture 2 colheres de sopa de óleo de amêndoas com 5 gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta e 5 gotas de óleo essencial de limão.

Mexa bem até obter uma mistura homogênea.

Aplique a loção nas áreas afetadas e massageie suavemente para estimular a circulação sanguínea e revitalizar a pele.



Loção de Camomila e Patchouli

Ingredientes: óleo de coco, óleo essencial de camomila, óleo essencial de patchouli



Em um recipiente, misture 2 colheres de sopa de óleo de coco com 5 gotas de óleo essencial de camomila e 5 gotas de óleo essencial de patchouli.

Mexa bem até obter uma mistura homogênea.

Aplique a loção nas áreas afetadas e massageie suavemente para acalmar a pele e proporcionar um efeito calmante.





Lembre-se de armazenar as loções em recipientes adequados e aplicar uma pequena quantidade nas áreas afetadas, massageando suavemente até a absorção completa. Aproveite os benefícios dessas receitas de loções caseiras para acabar com suas estrias e desfrute de momentos de cuidado e relaxamento para o seu bem-estar.