

GLOW UP MASCULINO FÁCIL – GUIA COMPLETO (30 PÁGINAS)

1. Introdução

Este guia foi criado para homens que querem melhorar a aparência de forma rápida, discreta e prática.

2. O que é Glow Up Masculino?

Glow Up é a evolução visível da sua aparência.

3. O que realmente importa

Você não precisa ser perfeito, só ajustado.

4. Os pilares

Pele, corpo, estilo.

5. Pele – cuidados

Rotinas simples: lavar, hidratar, proteger do sol.

6. Rotina prática

Manhã: lavar, hidratar, protetor.

Noite: lavar, hidratar.

7. Truques de pele

Toalha própria, fronha limpa, hidratação.

8. Barba – impacto

Barba muda 80% do rosto.

9. Estilo de barba

Barba para cada tipo de rosto.

10. Linha da barba

Regra dos dois dedos acima do pomo de Adão.

11. Cabelo – cortes que funcionam

Low fade, mid fade, crop.

12. Corte ideal

Rosto largo → laterais curtas; rosto fino → mais volume.

13. Higiene masculina

Perfume leve, desodorante bom, roupas limpas.

14. Cheiro masculino

Combinação: sabonete neutro + hidratante + perfume suave.

15. Glow Up facial

Mandíbula mais definida e truques para o rosto.

16. Rosto definido

Água gelada, diminuir sal, postura.

17. Corpo – sem academia

Postura, alongamento, abdominais simples.

18. Aparência corporal

Camisas ajustadas, postura aberta.

19. Como parecer mais largo

Cores neutras, relógio grande.

20. Estilo para magros

Slim fit, tons escuros, jaquetas leves.

21. Estilo simples

Menos é mais.

22. Parecer mais caro

Roupas lisas, tênis limpo.

23. Confiança

Postura e comunicação simples.

24. Mentalidade

Constância vence perfeição.

25. Erros a evitar

Roupas exageradas, perfume forte demais.

26. Itens baratos úteis

Hidratante, protetor, desodorante, shampoo.

27. Checklist Glow Up

Pele, barba, cabelo, postura, estilo.

28. Rotina 7 dias

1: pele, 2: barba, 3: cabelo, 4: postura, etc.

29. Rotina 30 dias

Semana 1: limpeza; semana 2: definição; etc.

30. Conclusão

Seja sua melhor versão.