

Belleza y cosmética natural

Cosméticos, ejercicios y tratamientos de la cabeza a los pies. Ingredientes naturales beneficiosos para la piel y recetas fáciles de preparar en casa

Ruiz, Amelia

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475563305

Páginas: 312

Dimensiones: 22 x 22

Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta

PVP.: 21,90 €



SINOPSIS

A todos nos gusta sentirnos bien. Hacemos dieta, vamos al gimnasio, compramos cremas, mascarillas, perfumes... Pero muchas veces nos olvidamos de nuestro principal y más sano aliado: la naturaleza. Este libro quiere enseñarte a aprovechar las múltiples posibilidades del medio natural (hierbas, frutos, esencias, plantas, flores e incluso alimentos frescos) para elaborar tus propios tratamientos de belleza, cosméticos caseros y productos para el cuidado integral de tu cutis, cuerpo y cabello. Además, a lo largo del libro encontrarás consejos para alimentar tu belleza por dentro y por fuera, tablas de ejercicios para mantenerte en buena línea, un completo listado con los ingredientes naturales que velarán por tu belleza, dietas depurativas para tu cutis, tratamientos paso a paso y toda la información que necesitas para cuidarte (a cualquier edad) de una forma mucho más sana y natural.