

*Dove*



Ritualul tău  
de îngrijire zilnică  
în 5 pași  
cu Oana Cuzino



“Fiecare deține frumusețea, trebuie doar să privim mai atent în interiorul nostru, să ne acordăm mai mult timp și sigur o vom descoperi. Mă bucur că pot transmite acest mesaj tuturor femeilor. În primul rând suntem femei și este esențial să ne îngrijim!”

Oana Cuzino,  
Prim Ambasador Dove



## Frumusețea înseamnă îngrijire!

**Dove** crede că orice femeie are dreptul la **frumusețe** și **fericire**. O femeie este mai **frumoasă** când **se îngrijește** și are încredere în ea. **Dove** crede că absolut fiecare centimetru al corpului nostru, din cap până în picioare, merită mai puțină critică și mai multă **iubire**. **Frumusețea adevărată** începe cu o **piele sănătoasă și catifelată** și un **păr minunat**, pe care orice femeie le poate avea printr-un **ritual de îngrijire zilnică**. Dove încurajează femeile să fie încrezătoare, să își aleagă produsele de **îngrijire** potrivite, ce le vor ghida spre descoperirea **frumuseții** lor **adevărate**.



## Ritualul meu de îngrijire. Cu Dove - Pasul 1



| O piele catifelată și hidratată

**Știați că?** Apa în sine, dacă este dură, conține substanțe care irită pielea, îi înlătură bariera lipidică și o pot usca excesiv. Este important să alegeți un săpun sau gel de duș care să protejeze bariera naturală a pielii și să acționeze împotriva deshidratării.

Dove este mult mai delicat decât un săpun obișnuit, atât pentru corp cât și pentru față.

Săpunul-cremă Dove este singurul săpun cu o pătrime cremă hidratantă care hrănește pielea în profunzime, lăsând-o mai fină și mai catifelată.

Vrei să simți cu adevărat diferența? Înscrie-te la testul de 7 zile. Cu Dove.

Gelul – cremă de duș Dove cu tehnologia **Nutrium Moisture** oferă mai multă hidratare decât gelurile de duș obișnuite. **Nutrium Moisture™** este un amestec unic de lipide și glicerină - agenți de hidratare identici cu cei proprii pielii - care în timpul dușului se depun pe suprafața pielii și pot fi absorbite complet de straturile superioare ale pielii.

Dove curăță eficient pielea și ajută la păstrarea unei bariere sănătoase de protecție a acesteia.





## Ritualul meu de îngrijire. Cu Dove - Pasul 2



Piele delicat parfumată și catifelată

**Știați că?** Transpirația este modul natural de răcire și de menținere a temperaturii optime a corpului. Cele peste 2 milioane de glande sudoripare ajută în acest proces.

Deodorantele Dove cu ¼ cremă hidratantă și pH neutru oferă protecție eficientă împotriva transpirației și îngrijesc delicat pielea sensibilă a subrațului întreaga zi.

Alege aplicatorul care ți se potrivește: spray, stick-ul elegant și compact sau roll-on-ul cu bilă ce se potrivește liniei subrațului.

Alege-l pe cel care se potrivește cel mai bine stilului tău din gama variată de parfumuri – dacă optezi pentru un parfum delicat, alege **Original**, **Fresh**, **Energy** sau **Silk** – și beneficii – alege **Dove Invisible Dry** pentru a scăpa de grija urmelor albe sau **Dove Minimising** ce reduce senzația de iritare între epilări.

Deodorantele Dove asigură o îngrijire delicată, lăsând pielea subrațului netedă și catifelată.





## Ritualul meu de îngrijire. Cu Dove - Pasul 3



Piele frumoasă și plăcută la atingere

**Știați că?** Pielea trădează vârsta unei persoane. Putem să avem o piele frumoasă prelungind viața fibrelor de collagen și elastină.

Loțiunile și cremele de corp Dove cu agenți activi hidratanți oferă pielii tale o îngrijire și hidratare completă, având ca rezultat o piele fină și catifelată. Pentru o îngrijire completă și de durată, aplică-le pe întreaga suprafață a corpului, inclusiv pe zonele puțin expuse, și insistă pe zonele mai uscate: coate, genunchi, umeri, brațe și gambe.

Poartă în geantă întotdeauna o cremă de mâini, pe care să o aplici după fiecare spălare. Cremele de mâini Dove conțin agenți activi de hidratare care îți fac mâinile fine și catifelate.

Alege produsele de îngrijire a pielii în funcție de tipul de piele: normală, uscată, mixtă sau grasă. Pentru o piele mixtă sau grasă, alege produse cu textură lejeră (**Dove Body Silk 300ml** sau **Dove Fresh Touch Lotion**). Pentru pielea uscată, folosește creme cu textură bogată (**Dove Intensive Creme, Dove Body Butter, Dove Body Milk**). Pentru pielea normală, îndrăznește să alegi o loțiune care pe lângă hidratare, conferă pielii luminozitate și strălucire de mătase (**Dove Silkening Body Lotion**).

Poartă o piele frumoasă în fiecare zi cu loțiunile și cremele Dove.







## Ritualul meu de îngrijire. Cu Dove - Pasul 4



Păr minunat și plin de viață

**Știați că?** Femeile petrec în medie 30 de minute zilnic aranjându-și părul: 6.5 minute pieptănare, 6.2 minute uscarea, 4.1 minute îndreptare, 2.8 minute coafare, 2.5 minute încrețire, 4.1 minute vopsire. (Sursa: studiu global Unilever)

Iar cu fiecare etapă care are ca scop înfrumusețarea lui, părul este mai afectat. Spălarea, uscarea cu prosopul și perierea duc la pierderea lipidelor, părul devenind uscat, aspru, rebel. Uscarea cu foehnul, îndreptarea cu placa duc la pierderea de lipide, părul având fire rebele și căpătând o culoare ternă. Vopsirea sau permanentul duc la crearea de porozități în interiorul firelor de păr, astfel favorizând despicarea vârfurilor și ruperea firelor de păr.

Noile produse de îngrijire a părului **Dove Repair Therapy** reprezintă soluții avansate de îngrijire a părului degradat. Formulele produselor au la bază tehnologia patentată **Fibre Actives**, ce reconstruiește firul de păr din interior, și serum hidratant cu microparticule, ce îngrijește suprafața firului de păr, de la rădăcina până la vârf.

Alege o **soluție completă - șampon, balsam, mască tratament de la Dove**. Rezultatul: un păr frumos, mătășos și ușor de pieptănat.





## Ritualul meu de îngrijire. Cu Dove - Pasul 5



Spirit liber într-un corp ce se simte minunat

**Știați că?** O dietă echilibrată contribuie la frumusețea pielii și a părului. Dieta zilnică a unei femei ar trebui să aducă 2000 de kcal, dintre care 55% să provină din glucide, 30% din grăsimi și 15% din proteine. Alege grăsimile sănătoase, cele de natură vegetală, bogate în grăsimi esențiale Omega 3 și Omega 6, absolut necesare pentru o piele elastică și un păr frumos.

O dietă sănătoasă include hidratare suficientă – minimum 2 litri de lichide pe zi.

De asemenea, sportul este un element foarte important, care contribuie la tonusul mușchilor și al pielii, oferindu-i aspect plăcut și sănătate. Practică cel puțin 20 de minute de mers în pas alert, zilnic.

Ca să faci față ritmului rapid al vieții, e important să te relaxezi. Cele 8 ore de somn trebuie să facă parte din programul tău zilnic. Renunțarea la fumat și alcool aduc și ele beneficii suplimentare. Nu ignora micile momente de fericire după ce ai citit o carte, ai fost la un spectacol, ai ieșit cu prietenii, te-ai bucurat de realizările celor din familie.



## Zilnic

- ☛ Spală-te pe față cu săpunul delicat de la Dove.
- ☛ Spală-te frecvent pe mâini cu săpunul-cremă lichid de la Dove – înainte să prepari mâncarea sau să mănânci, după ce folosești baia sau în pauzele de lucru de la serviciu atunci când vrei să îți refaci machiajul.
- ☛ Bucură-te de un duș relaxant cu gelurile-cremă de duș hidratante de la Dove. Imediat după duș, folosește deodorantul Dove pe pielea curată și uscată de la subraț.
- ☛ Corpul tău are la fel de multă nevoie de hidratare ca și fața, așadar aplică pe întreaga suprafață a corpului – brațe, decolteu, abdomen, spate, coapse, picioare – o loțiune sau o cremă nutritivă de la Dove.

## De minim două ori pe săptămână

- ☛ Spală-ți părul la intervale regulate de timp.
- ☛ Alege un șampon care să îți îngrijească în profunzime părul. Șamponează de două ori și clătește. Apoi aplică suficient balsam pe părul umed de la 1 cm distanță de rădăcina părului spre vârf și masează-l ușor pe păr. Trece-ți degetele prin păr pentru a distribui uniform balsamul. Lasă să acționeze 1 minut și apoi clătește părul cu apă din abundență.
- ☛ Pentru extra îngrijire, la fiecare două spălări înlocuiește balsamul cu mască. O aplici la fel ca pe balsam, o lași să acționeze 2-3 minute și apoi o clătești.



*Dove*



Află mai multe pe [www.facebook.com/dove](http://www.facebook.com/dove)