

BELEZAMULT

# Checklist de Autocuidado



## Meu Checklist de Autocuidado

[www.belezamult.com.br](http://www.belezamult.com.br)

### Meu Checklist de Autocuidado

Um guia prático e imprimível com rotinas diárias, semanais e mensais para nutrir seu corpo, rosto e cabelo.

Sua jornada para se sentir bem todos os dias começa aqui.

### Uma Pequena Carta para Você

Olá!

Bem-vinda ao seu checklist pessoal de autocuidado. Pense neste guia não como uma lista de obrigações, mas como um cardápio de carinho para você mesma.

A vida moderna é corrida e, muitas vezes, nos colocamos em último lugar na lista de prioridades. Este material foi criado para te lembrar, de forma simples e prática, que cuidar de si mesma é a base para todo o resto. São pequenos rituais que, quando feitos com constância, têm o poder de transformar sua energia, sua autoestima e seu bem-estar.

Não se sinta pressionada a fazer tudo de uma vez. Comece com o que parece mais fácil e prazeroso. Imprima as próximas páginas, cole na porta do armário, na geladeira ou na sua agenda.

Que este checklist seja seu aliado para construir uma rotina de amor-próprio, um dia de cada vez.

Com carinho,  
BelezaMult

### Checklist de Cuidados Diários - A Base de Tudo

São os pequenos hábitos diários que constroem os maiores resultados. Tente incorporar o máximo que puder na sua rotina.

### MANHÃ (5-10 Minutos)

- Beber um copo grande de água ao acordar.
- **Rosto:** Limpeza suave + Hidratante facial + Protetor Solar (FPS 30+).
- **Corpo:** Aplicar hidratante corporal, especialmente nas áreas mais secas.
- **Mente:** 1 minuto de respiração profunda antes de começar o dia.

### NOITE (10-15 Minutos)

- **Rosto:** Remover maquiagem/impurezas (com cleansing oil ou água micelar) + Limpeza suave + Hidratante noturno.
- **Corpo:** Hidratar mãos e pés antes de dormir.
- **Cabelo:** Usar touca ou fronha de cetim para evitar o frizz.
- **Mente:** Desconectar de telas 30 minutos antes de dormir.

---

## Checklist de Cuidados Semanais - O Seu Momento Spa

Escolha um dia da semana (como o domingo) para um ritual mais completo. É o seu momento de recarregar as energias.

### UMA VEZ POR SEMANA

- **Cabelo:** Fazer a etapa do seu Cronograma Capilar (Hidratação, Nutrição ou Reconstrução).
- **Rosto:** Aplicar uma máscara facial (de argila para purificar, ou hidratante para nutrir).
- **Corpo:** Fazer uma esfoliação corporal suave no banho para remover células mortas (pode ser com um esfoliante comprado ou uma mistura caseira de açúcar + mel + óleo).
- **Pés:** Fazer um esfolia-pés relaxante (água morna + sal grosso).
- **Mente:** Reservar 30 minutos para um hobby que você ama (ler, desenhar, dançar, ouvir música).

---

## Checklist de Cuidados Mensais - Manutenção e Renovação

São cuidados mais pontuais que garantem a saúde e a beleza a longo prazo.

### UMA VEZ POR MÊS

- **Cabelo:** Fazer a etapa de Reconstrução do cronograma capilar (se seu cabelo for saudável. Se for danificado, pode ser a cada 15 dias).
- **Rosto:** Fazer uma limpeza de pele mais profunda ou uma esfoliação facial mais potente (com esfoliantes químicos leves ou físicos).
- **Corpo:** Fazer uma hidratação corporal intensiva, aplicando um óleo antes do hidratante.
- **Unhas:** Cuidar das cutículas, lixar e fortalecer as unhas.

- **Mente:** Fazer um "detox digital" de algumas horas e se conectar com a natureza ou com amigos.
- 

## Sua Lista de Compras Econômica - Produtos Coringa

Você não precisa de produtos caros para se cuidar. Aqui está uma lista de itens acessíveis e multifuncionais que resolvem quase tudo!

### PARA O ROSTO:

- Sabonete Facial: Nivea em Gel, Actine (pele oleosa), Simple (pele sensível).
- Água Micelar: L'Oréal, Garnier, Nivea.
- Hidratante Facial: Neutrogena Hydro Boost, Nivea Creme Facial Nutritivo.
- Protetor Solar: L'Oréal Solar Expertise, Nivea Sun Toque Seco.
- Máscara de Argila: Ricca, Ruby Rose.

### PARA O CORPO:

- Hidratante Corporal: Nivea Milk, Neutrogena Hydro Boost, Loções da Paixão, Monange.
- Óleo Corporal: Óleo de Amêndoas Paixão, Bio-Oil (multifuncional).
- Esfoliante: Nivea Esfoliante Corporal, ou faça em casa (açúcar + óleo de coco).

### PARA O CABELO:

- Creme Multifuncional (essencial!): Yamasterol (amarelo ou branco). Serve como pré-shampoo, condicionador, leave-in e base para tratamentos.
  - Máscaras de Tratamento: Linhas da Skala (são super baratas e ótimas para cada etapa do cronograma).
  - Óleo Vegetal 100% Puro: Óleo de coco, azeite de oliva extra virgem, óleo de rícino (encontrados em supermercados e lojas de produtos naturais).
  - Queratina Líquida: Novex, Soft Hair (para a etapa de reconstrução).
- 

## Contato

O autocuidado é a sua superpotência. Esperamos que este checklist te ajude a transformar o cuidado em um hábito prazeroso e constante. Lembre-se: cada pequeno passo conta.

Continue sua jornada de bem-estar conosco! Para mais dicas, reviews sinceros e guias completos, siga-nos nas redes sociais e faça parte da nossa comunidade.

🌐 [@belezamult.oficial](https://www.belezamult.com.br) (@belezamult.oficial)

[www.belezamult.com.br](https://www.belezamult.com.br)

Compartilhe seu progresso usando a hashtag #belezamult! Adoramos celebrar suas vitórias com você.