http://vogue.globo.com/beleza/pele/noticia/2015/10/descubra-quantidade-exata-que-deve-ser-usada-de-cada-cosmetico.html

|  |  |
| --- | --- |
| De nada importa a qualidade dos produtos que compõem sua rotina de beleza se você não souber exatamente como usa-los - e, tão importante quanto, a **quantidade optimal**de cada um deles que deve ser usada.Descubra a seguir a medida exata que você deve aplicar para tirar o máximo proveito da sua loção de limpeza, hidratante, máscara facial, creme para os olhos e sérum. Anote.**1 Loção de limpeza**: tampinha de garrafa de águaA quantidade do cleanser, no entanto, pode variar dependendo da quantidade de maquiagem usada, por exemplo. Se a dose inicial não tiver sido suficiente para remover as impurezas, vale fazer duas rodadas iguais.**2 Hidratante**: lente de contatoÉ o tipo de pele que determina quanto hidratante é necessário para a saúde da cútis e se um único produto é suficiente para a missão. Para a maioria das pessoas, o equivalente a uma lente de contato dá conta do recado. **3 Creme para os olhos**: um grão de arrozMenos é mais nessa etapa. Guarde seu impulso de exagero e contabilize um único grãozinho de arroz para o contorno de cada olho. **4 Máscara de tratamento**: um morangoA quantidade ideal dela é suficiente para cobrir a pele do rosto todo - exceto olhos! - com uma fina porém consistente camada.**5 Sérum**: um grão de feijãoNão exagere na hora de aplicar essas fórmulas mais leves, afinal é preciso lembrar que depois delas ainda virão o hidratante e a maquiagem.  | The quality of the products that comprise your skincare routine doesn’t matter if you don’t know exactly how to use them – and, just as important, **how much** of each product to use.Below, discover the exact amount that you should use to derive the greatest benefits from your cleanser, moisturizer, mask, eye cream and serum. Take notes.**1 Cleanser:** a bottle capThe amount of cleanser, however, may vary depending on the amount of makeup applied, for example. If the initial amount isn’t enough to remove all traces, it’s worth doing a second go-round.**2 Moisturizer:** a contact lensSkin type is the determining factor in how much moisturizer is necessary for healthy skin, and if a single product is up to the task. For most people, the equivalent of a contact lens is enough.**3 Eye cream:** a grain of riceLess is more in this step. Control the urge to go overboard and use a single grain of rice for the area around each eye.**4 Masks:** a strawberryThis is the ideal amount, sufficient to cover the entire face – except the eye area! – with a thin but even layer.**5 Serum:** a beanDon’t get carried away when applying these light formulas; it’s important to remember that after serum will come moisturizer and makeup. |