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 água A 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 contato É 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 arroz Menos 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 morango A 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 feijão Não 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 cap  The 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 lens  Skin 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 rice  Less 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 strawberry  This is the ideal amount, sufficient to cover the entire face – except the eye area! – with a thin but even layer.  **5 Serum:** a bean  Don’t get carried away when applying these light formulas; it’s important to remember that after serum will come moisturizer and makeup. |