

## Aleitamento materno

A alimentação da mãe é importantíssima nos 3 primeiros meses de vida do bebê, pois vai interferir diretamente na amamentação. As regras alimentares devem começar logo após o parto, diminuindo as chances do seu bebê ter cólicas.

### RECOMENDÁVEL:

muitas frutas e doces

muitas verduras e legumes

nozes e castanhas

queijo branco, leite desnatado, mel pão integral, aveia, fibras em geral

tome muita água (de 2 a 3 litros por dia) e bastante água de côco

tome suco de laranja lima e de frutas doces

---

## Lábios mais volumosos em segundos

Lábios carnudos e sensuais deixam a mulher mais poderosa e ajudam a rejuvenescer o semblante. Na briga por uma aparência mais fatal, alguns truques funcionam como passes de mágica e transformam lábios finos em verdadeiros clones de Angelina Jolie, a atriz americana conhecidíssima pela boca carnuda. O truque é realmente fácil. Basta usar um lápis de boca no mesmo tom do batom a ser usado para fazer o contorno dos lábios. “O segredo é fazer o contorno externo ao formato original”.

---

## COCADA DE LEITE CONDENSADO

### Ingredientes

50 g de coco ralado

01 lata de leite condensado

a mesma medida de açúcar

### Modo de fazer:

Coloque no fogo baixo e vá mexendo sem parar. Depois de 15 minutos, aumente o fogo, e continue a mexer até desgrudar da panela. Unte um recipiente com margarina, e espalhe bem a cocada. Deixe esfriar e corte em cubos.