

ÓLEOS DE LUXO
PARA MASSAGEM
UTIQUE

VALE A PENA SABER



UTIQUE

ÓLEO DE LUXO PARA MASSAGEM FIRMING RITUAL

A Linha Utique possui fórmulas únicas e sofisticadas através da perfeita combinação de componentes de topo, da mais elevada qualidade que garantem sensações únicas. Assim se caracteriza o **ÓLEO DE LUXO PARA MASSAGEM FIRMING RITUAL**. Este produto possui uma fragrância excepcional cativante, graças aos óleos voláteis que contém na sua composição. Uma massagem com este óleo fenomenal não será apenas mais um momento de descontração, mas sim o momento da sua vida, dedicado unicamente a si. Experimente o poder da sua essência e usufrua do prazer real na sua pele e nos seus sentidos.



UTIQUE

Que ingredientes tornam este produto tão especial?

Produto com uma fórmula preciosa e excepcional, na sua composição contém óleos ricos em ácidos gordos e vitaminas, destacando-se os seguintes, óleo de: **argão, rosa, jojoba, abacate, arroz, onagra e calêndula**. Um ingrediente único de óleo baseado no **extrato de gengibre** e contém ainda o fantástico **óleo de eucalipto**.

Quais os principais efeitos/benefícios da utilização deste óleo de luxo?

- Através do aroma deslumbrante, proporciona sensações de aromaterapia que acalmam os sentidos, promovendo uma ação purificante e de bem-estar;
- Nutre e restaura intensivamente o brilho natural da pele;
- Acelera o processo de degradação do tecido adiposo/queima de gordura, contribuindo para a redução de volume;
- Pele sedosamente mais macia, suave e agradável ao toque;
- Melhora a elasticidade, firmeza e resistência dos tecidos cutâneos;
- Atenua, visivelmente, o efeito 'casca de laranja' provocado pela celulite.

O que influencia e determina a obtenção dos resultados pretendidos?

Cada ser humano possui um organismo e metabolismo próprio que difere de pessoa para pessoa. Inclusive a pele, considerado o maior órgão do corpo humano, possui características únicas e especiais, em cada um de nós. Tal como o ser humano necessita de tempo para se adaptar a uma nova realidade (alterações familiares, laborais, alimentares, etc.), assim também o organismo e até mesmo a pele, devido à complexidade que apresentam, necessitam do seu tempo de adaptação e reação perante novos hábitos de tratamento, tanto a nível do produto, como a nível da massagem. Desta forma, visto que não somos todos iguais e não existindo uma regra de ouro comum, que determine um tempo certo para a obtenção dos resultados pretendidos, estes serão sempre alcançados de acordo com as características individuais de cada indivíduo. Estes resultados poderão, ainda, ser influenciados por fatores internos, como por exemplo, predisposição genética e alterações hormonais. Em determinados casos é possível obter resultados de forma mais célere e em outros, poderá tornar-se um processo mais lento. O importante é manter o foco no objetivo e através da realização do tratamento de forma correta, estar atento a alterações graduais, através de pequenos detalhes que os nossos tecidos cutâneos nos demonstrem diariamente.

Que fatores contribuem positivamente para a conquista dos objetivos pretendidos?

Para atingir os objetivos pretendidos, é imprescindível ter em atenção determinados fatores, que serão essenciais e um complemento à utilização deste óleo fenomenal, destacando-se os seguintes:

- Fotografar as zonas selecionadas, antes de iniciar o tratamento, e se possível, semanalmente, para que tenha a possibilidade de observar/comprovar, de forma mais detalhada, os resultados obtidos gradualmente;
- Aplicar o óleo, preferencialmente, após o banho, visto que é nesta fase que a pele se encontra mais receptiva à permeação de princípios ativos;
- Realizar o procedimento de esfoliação corporal, pelo menos 1x por semana, de forma a eliminar as células mortas e permitir a penetração dos ingredientes ativos do produto;
- Colocar este cosmético através de manobras adequadas que contribuam, exponencialmente, para alcançar a meta pretendida;
- Ingerir a quantidade de água diária recomendada;
- Adotar uma dieta equilibrada;
- Praticar exercício físico regularmente.

ÓLEO DE LUXO PARA MASSAGEM FIRMING RITUAL

Como utilizar o produto?

É imperativo realizar uma avaliação específica, tendo sempre em consideração a necessidade de cada tipo/estado de pele.

Utilizar no mínimo 3x por semana. Recomenda-se, **a fim de intensificar os resultados pretendidos, aplicar diariamente**, nas zonas selecionadas, através de uma massagem com manobras revigorantes e modeladoras. O óleo deverá ser colocado sobre as mãos e, de seguida, sobre as áreas selecionadas do corpo.

Quais são os principais benefícios da massagem modeladora?

- Ativa a circulação sanguínea;
- Aumenta a oxigenação da pele;
- Reduz edemas (inchaço);
- Favorece a eliminação de toxinas;
- Acelera o metabolismo;
- Auxilia na redução de volume corporal;
- Melhora a elasticidade, firmeza e resistência da pele.

Quais as contraindicações da massagem?

Como todos os tratamentos estéticos, a massagem, também contém contraindicações que se opõem à sua realização. É essencial realizar sempre uma avaliação correta, tendo em conta a situação clínica individual. Este tratamento específico encontra-se contraindicado nas seguintes situações:

- Gravidez
- Doenças cardíacas
- Doenças infecciosas
- Hipersensibilidade cutânea
- Doenças/alterações cutâneas
- Inflamações e infeções gerais
- Doenças/alterações circulatórias
- Estados febris
- Fraturas não consolidadas
- Tromboses
- Neoplasias
- Outros diagnósticos que apresentem sensibilidade à ativação da circulação sanguínea e aos ingredientes ativos específicos do produto.

Nota: Recomenda-se procurar aconselhamento médico, sempre que necessário, tendo em conta o estado clínico individual e os princípios ativos que o cosmético contém. A última análise depende sempre de consideração médica.

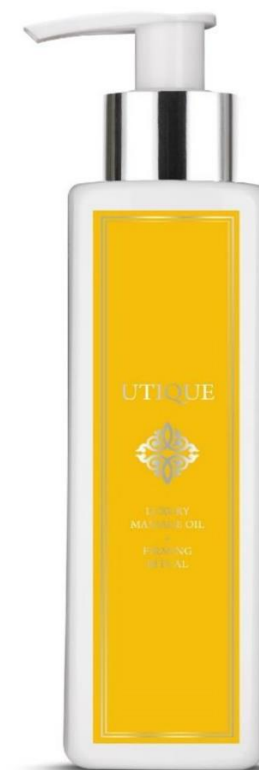
O que é importante reter antes de realizar a massagem modeladora?

Tão importante quanto utilizar um bom óleo é realizar uma massagem correta. A massagem deverá ser realizada através de movimentos firmes, profundos e repetitivos.

Atenção: Apesar de esta ser uma massagem modeladora que requer a utilização de manobras revigorantes, estas não deverão promover desconforto ou mesmo provocar hematomas. A massagem será imprescindível na ativação da circulação sanguínea, de forma, a que seja recorrente, que a zona massajada, durante o procedimento e alguns minutos após o seu término, apresente uma tonalidade avermelhada e quente ao toque.

O segredo da massagem não consiste na força exercida sobre as mãos, mas sim no método firme e preciso de como estas são manuseadas. O importante é iniciar e praticar, de forma a que a massagem modeladora se torne um tratamento e ritual prioritário diário na sua vida. Ao seguir estas recomendações, conseguirá atingir os seus objetivos, de forma eficaz e saudável.

Notas: Para a realização da massagem, basta colocar uma pequena quantidade de óleo sobre as mãos, caso seja necessário, no decorrer do tratamento poderá realizar a sua reposição. O Número de Repetições indica o número de vezes que o movimento descrito deverá ser repetido, de forma completa.



UTIQUE



VALE A PENA SABER | UTIQUÉ

AUTOMASSAGEM ABDÓMEN

1º PASSO - Colocar o óleo sobre as mãos

Colocar uma pequena quantidade de óleo sobre as mãos e, de seguida, sobrepô-las, de forma a aquecer o produto, não colocando diretamente sobre a zona a tratar. Este procedimento tornará o início da massagem bastante agradável.

2º PASSO - Deslizamento Superficial

Colocar as duas mãos sobre o abdómen e realizar movimentos de deslizamento circulares homogêneos, em torno do umbigo, incluindo a zona de flancos, no sentido dos ponteiros do relógio. Caso seja difícil utilizar as duas mãos em simultâneo, poderá colocá-las sobrepostas. Pressão moderada e firme, através de movimentos superficiais rítmicos. Esta técnica possibilita o primeiro contacto da pele com o óleo e inicia a permeação dos ingredientes ativos do produto.

Repetições: 10x

3º PASSO - Deslizamento Profundo

Colocar as mãos sobrepostas e realizar movimentos de deslizamento circulares, com as pontas dos dedos, no sentido dos ponteiros do relógio. Pressão firme e movimentos profundos. Auxilia no bom funcionamento intestinal.

Repetições: 10x

4º PASSO - Deslizamento Profundo - Nodulares

Fechar as mãos, sem exercer demasiada pressão, realizar movimentos circulares com os nós dos dedos, no sentido dos ponteiros do relógio. Pressão firme e movimentos profundos. Auxilia no bom funcionamento intestinal e na redução de volume/edemas.

Repetições: 10x

5º PASSO - Deslizamento Profundo - Vai/Vem

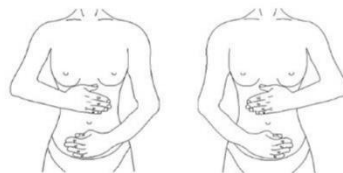
Realizar movimentos de deslizamento profundos horizontais de vai e vem.

1º Apoiar a mão direita acima da zona do umbigo e a mão esquerda abaixo.

2º Alternar de seguida, com a mão esquerda acima do umbigo e a mão direita abaixo.

Manobras realizadas em simultâneo, de forma contínua e profunda, incluindo a zona dos flancos. Pressão firme. Ativa a circulação sanguínea.

Repetições: 10x



UTIQUE



VALE A PENA SABER | UTIQUÉ

6º PASSO - Amassamento

A técnica de amassamento consiste em colocar sobre toda a mão determinada porção de tecido cutâneo, de forma a tratar a adiposidade/flacidez, exercendo uma pressão suave entre os polegares e os restantes dedos. Deverá ser realizada em todo o abdómen, incluindo flancos, através de movimentos alternados, entre ambas as mãos. Técnica profunda que permite desprender a camada adiposa/gordura, ativar a circulação sanguínea e desintoxicar.

Duração: 45 segundos

7º PASSO - Pinçamento

Utilizar as pontas de dois, três ou cinco dedos, incluindo sempre o polegar, para segurar a pele com firmeza, esticar até atingir o máximo da sua elasticidade e soltar- 'pequenas beliscadelas'. Realizar movimentos de pinçamento, no sentido dos ponteiros do relógio. Esta técnica irá promover um aumento na circulação sanguínea local (hiperemia) e melhorar a elasticidade da pele.

Repetições: 10x

8º PASSO - Drenagem

Exercer pressão sobre os polegares e, alternadamente, realizar movimentos de deslizamento em todo o abdómen, incluindo flancos, em sentido descendente. Esta técnica contribui para ativar a circulação sanguínea e facilita a drenagem, de forma a eliminar toxinas e líquidos excedentes.

Repetições: 10x

9º PASSO - Técnica de Deslizamento Final

Deslizar as duas mãos, em simultâneo, desde as costelas ou da cintura até à zona inguinal, desenhando um "V", de forma a drenar as toxinas acumuladas e terminar a massagem de forma relaxante.

Repetições: 10x

Nota: Inicialmente, poderá realizar a massagem em frente a um espelho, de forma a conseguir uma melhor percepção das manobras e movimentos a aplicar.



UTIQUÉ



AUTOMASSAGEM MEMBROS INFERIORES-COXAS - Lado Direito

1º PASSO - Colocar o óleo sobre as mãos

Colocar uma pequena quantidade de óleo sobre as mãos e, de seguida, sobrepô-las, de forma a aquecer o produto, não colocando diretamente sobre a zona a tratar. Este procedimento tornará o início da massagem bastante agradável.

2º PASSO - Deslizamento Superficial

Colocar a mão direita sobre a parte lateral externa do joelho e a mão esquerda sobre a lateral interna. Realizar movimentos de deslizamento simultâneos ascendentes, exercendo uma pressão ligeira. De seguida realizar movimento descendente sem qualquer pressão. O objetivo é contrariar a lei da gravidade e favorecer a circulação sanguínea e linfática.

Repetições: 10x



3º PASSO - Deslizamento Profundo Alternado

Realizar a manobra de massagem exatamente igual ao passo anterior, mas através de movimentos alternados, entre a parte interna e externa da coxa, exercendo uma maior pressão ascendente.

Repetições: 10x



4º PASSO - Deslizamento Profundo

Realizar a massagem com as duas mãos em toda a coxa, através movimentos profundos circulares ascendentes, exercendo uma pressão firme.

Repetições: 10x



UTIQUÉ



5º PASSO - Deslizamento Profundo- Torção Vai/Vem

Realizar movimentos de deslizamento ascendentes horizontais, de vai/vem. Manobras realizadas simultaneamente, através de pressão firme, de forma contínua e profunda. Quando terminar a manobra junto à zona das virilhas, deslizar suavemente sem exercer qualquer pressão e repetir o procedimento.

Repetições: 10x



6º PASSO - Amassamento

A técnica de amassamento consiste em colocar sobre toda a mão determinada porção de tecido cutâneo, exercendo uma pressão suave entre os polegares e os restantes dedos. Deverá ser realizada na parte interna e externa da coxa, de forma ascendente, através de movimentos alternados, entre ambas as mãos.

Repetições: 10x+10x (parte interna + parte externa)



7º PASSO - Deslizamento Profundo - Nodulares

Fechar as mãos, sem exercer demasiada pressão, realizar movimentos circulares ascendentes, com os nós dos dedos, em simultâneo com as duas mãos, sobre toda a coxa. Quando terminar a manobra junto à zona das virilhas, deslizar suavemente, sem exercer qualquer pressão e repetir o procedimento.

Repetições: 10x



8º PASSO - Deslizamento Final

Colocar a mão direita sobre a parte lateral externa do joelho e a mão esquerda sobre a lateral interna. Realizar movimentos de deslizamento ascendentes em simultâneo, exercendo uma pressão moderada.

Quando terminar a manobra junto à zona das virilhas, deslizar suavemente, sem exercer qualquer pressão.

Após 10 repetições, realizar os mesmos movimentos, de forma mais suave, exercendo uma menor pressão.

Repetições: 10x+10x



Nota: Realizar a mesma massagem sobre a coxa esquerda. Recomenda-se realizar esta massagem de pé colocando a perna apoiada num local plano e alinhada na direção do abdômen, ou sentado com a coxa apoiada ligeiramente fletida.

UTIQUE

AUTOMASSAGEM GLÚTEOS - Lado Direito

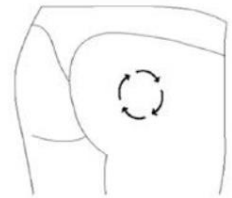
1º PASSO - Colocar o óleo sobre as mãos

Colocar uma pequena quantidade de óleo sobre a mão direita e, de seguida, fechar ligeiramente a mão, de forma a aquecer o produto, não colocando diretamente sobre a zona a tratar. Este procedimento tomará o início da massagem bastante agradável.

2º PASSO - Deslizamento Superficial

Com o recurso da mão direita, realizar movimentos de deslizamento circulares ascendentes, exercendo uma pressão ligeira.

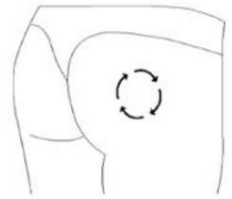
Repetições: 10x



3º PASSO - Deslizamento Profundo

Com o recurso da mão direita, realizar movimentos de deslizamento circulares ascendentes, exercendo uma pressão firme, através de movimentos profundos.

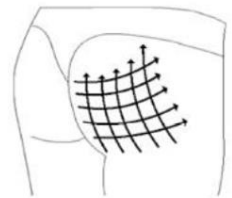
Repetições: 10x



4º PASSO - Amassamento

A técnica de amassamento consiste em colocar sobre toda a mão determinada porção de tecido cutâneo, exercendo uma pressão suave entre o polegar e os restantes dedos. Deverá ser realizada sobre todo o glúteo, através de movimentos ascendentes.

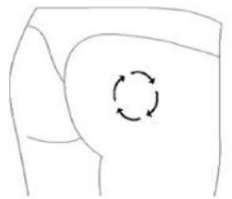
Repetições: 10x



5º PASSO - Deslizamento Profundo- Nodulares

Fechar a mão direita, sem exercer demasiada pressão, realizar movimentos circulares ascendentes, com os nós dos dedos.

Repetições: 10x

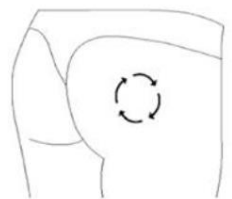


6º PASSO - Deslizamento Final

Com o recurso da mão direita, realizar movimentos de deslizamento circulares ascendentes, exercendo uma pressão moderada.

Após 10 repetições, realizar os mesmos movimentos, de forma mais suave, exercendo uma menor pressão.

Repetições: 10x+10x



Nota: Realizar a mesma massagem sobre o lado esquerdo, ou realizar os dois lados em simultâneo. Recomenda-se, para maior comodidade, realizar esta massagem colocando os joelhos apoiados sobre uma superfície plana confortável, ou permanecendo de pé. É importante realizar sempre movimentos ascendentes, de forma a respeitar/contornar a curvatura natural dos glúteos, tendo como principal objetivo promover um efeito lifting, de forma a contrariar a lei da gravidade.