



BELEZA COA

Mestra  
Lara

# MAÑANCIÑA CARA DE PAN

## Un bo remedio para os rostros inchados

Propóñoche unha máscara caseira moi fácil e baratísima de preparar que che **axudará a presumir de rostro descansado**.

Aproveita os **pousos do café**, colle dúas culleradas e mestura con outras dúas de **iogur natural** e outra de **mel boa natural de Lugo**, que son das mellores.

**Aplica o resultado sobre a cara** e deixa actuar 10 minutos para logo lavar con auga tibia.



Sabías que?

O café estimula o fluxo sanguíneo, é rico en antioxidantes e por riba elimina as células mortas e impurezas que non as necesitamos para nada. **Isto favorece que a pel luza máis suave e brillante**



**Recomenda:**

**Dra. Noelia Fernández López**  
Especialista en Medicina Familiar,  
Comunitaria e Estética