



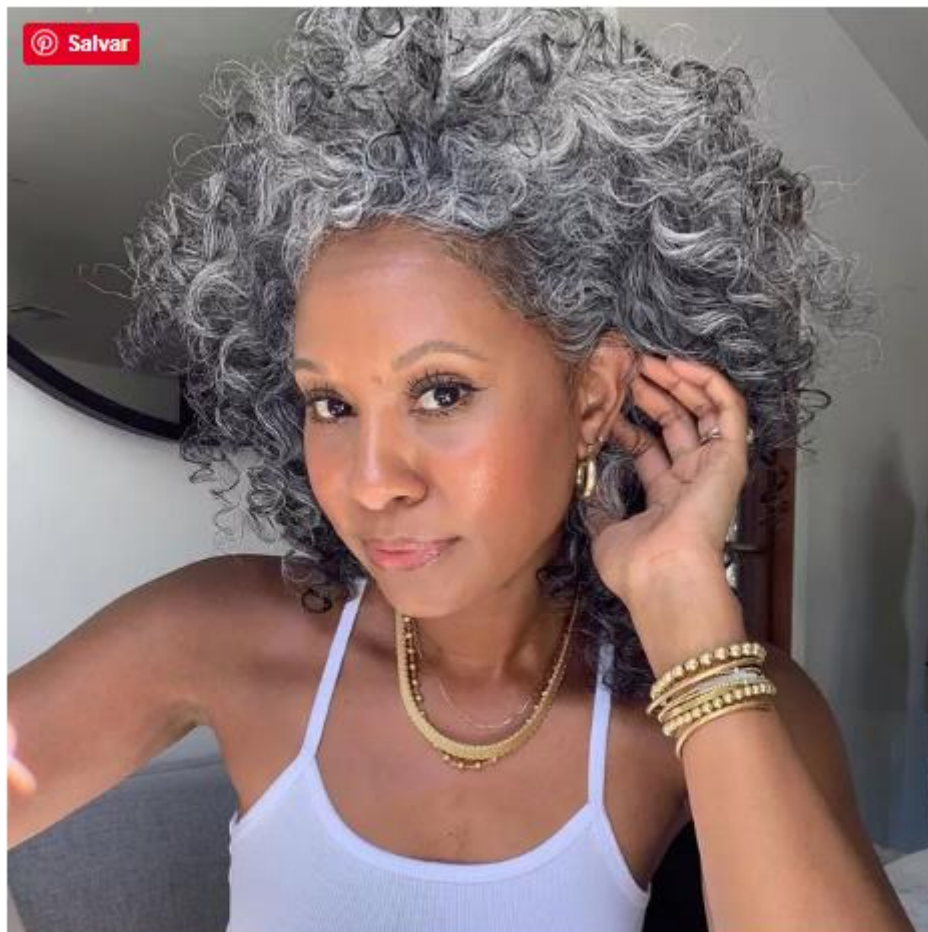
**factual comunicação**  
assessoria de imprensa

Data: 10/09/2020	Site: VOGUE
Cliente: CLÍNICA PAULA BELLOTTI	Endereço: <a href="https://vogue.globo.com/beleza/pele/noticia/2020/09/3-habitos-de-tennille-murphy-para-manter-pele-brilhante.html">https://vogue.globo.com/beleza/pele/noticia/2020/09/3-habitos-de-tennille-murphy-para-manter-pele-brilhante.html</a>
<b>Assunto: DICAS DE BELEZA</b>	



### 3 hábitos de Tennille Murphy para manter a pele brilhante

A influencer conta sobre ter começado a se preocupar com skincare aos 30 anos; Agora, aos 42, se orgulha em ser viciada no assunto



3 hábitos de Tennille Murphy para manter a pele brilhante (Foto: Reprodução Instagram)

Olhar para qualquer foto da comissária de bordo corporativa (de voos particulares) e influenciadora digital **Tennille Murphy** é, com certeza, ficar em dúvida se nós admiramos mais os **fios naturais** (sim, este grisalho é todinho dela) ou a pele sempre glow. Aos 42 anos, a americana compartilha em seu blog e nas redes sociais

(@thetennillelife\_) seu lifestyle dividido em cinco frentes: beleza e wellness, comida e exercícios, moda, design e o seu trabalho corporativo, tudo com um viés orgânico.



Quem a vê sempre brilhante não imagina que a rotina de cuidados com a **pele**, apesar de ser o carro-chefe de seus destaques no Instagram, começou aos 30. "Durante os meus 20 e poucos anos eu estava ocupada demais sendo mãe para pensar em skincare. Naquela época, o máximo que eu fazia era lavar o rosto com o sabonete da minha filha e chamar de 'um ótimo dia' ter tempo para isso", explica Tennille.

Doze anos depois ela se orgulha de ser, em suas próprias palavras, "uma pessoa experiente em cuidados com a pele." Por aqui, nós selecionamos 3 hábitos da influencer para manter o brilho **natural** da pele. Lembrando que o acompanhamento de especialistas é indispensável.

Confira:

### **1. ATENÇÃO AO PRATO**

O lema de Tennille é: "se você quer brilhar do lado de fora, você precisa brilhar do lado de dentro". A sua frase está diretamente relacionada às suas escolhas alimentares. Por isso, a americana sempre fala sobre a importância de tomar muita **água** e, no seu caso, ingerir comidas plant based. De acordo com a nutricionista **Patricia Davidson**, prestar atenção no nosso prato é um dos caminhos para ter uma pele hidratada, além de fortalecer unhas e cabelos.

"É importante garantir que a ingestão dos nutrientes aconteça na quantidade certa, pois a falta de um deles pode causar um desequilíbrio metabólico, resultando em diversas desordens estéticas que podem atingir, por exemplo, a pele com o aparecimento de **acne**, manchas, celulite, flacidez, estrias, gordura localizada, envelhecimento precoce e problemas de baixo peso e sobrepeso", explica.



**factual comunicação**  
assessoria de imprensa

Alguns alimentos que têm benefícios para a pele, segundo a profissional: **castanhas**, nozes e soja; laranja, abacaxi e vegetais escuros, como brócolis, rúcula e agrião; grão de bico e lentilha; e frutas vermelhas.

## **2. FILTRO SOLAR, SIM**

Pode parecer batido, mas não deixar de passar o **protetor solar** até para ficar dentro de casa é um dos principais cuidados de Tennille e a maior recomendação dos dermatologistas. "Prevenir a pele dos danos causados pelo sol é muito mais fácil - e seguro - do que tentar reverter a situação mais para frente", afirma a influencer. E a Dra. Katleen da Cruz Conceição assina embaixo.

"Nos Estados Unidos, o uso do filtro solar para a pele negra é discutido frequentemente por que a taxa de mortalidade de câncer de pele entre a população negra é altíssima. A falsa ideia de que a pele escura não precisa de cuidados com o sol nos leva a óbito", explica.



"Este ano não tem sido fácil para ninguém, por isso sempre bato na tecla da importância de qualquer atividade física para cuidar da **saúde mental**. A prática do exercício ajuda nos tratamentos contra a ansiedade e depressão, doenças que nos fazem voltar a atenção para o primeiro tópico, que é a alimentação, e completam esse ciclo que também reflete na pele", diz.