



Home Chi sono Cosmesi Fai da te e-Shop Sconti & Promo

Ora ti trovi in [Home](#) » [In evidenza](#) » I miei preferiti eco bio di Dicembre!

I miei preferiti eco bio di Dicembre!



I miei preferiti eco bio di Dicembre: cosmetici & libri cosmetici!

Anche Dicembre è volto ormai al termine ed è giunta l'ora di parlarvi di tutti i preferiti eco bio conosciuti nel corso del mese.

Questa volta ho un bel po' di cosine da mostrarvi e non si tratta soltanto di cosmetici, in quanto ho apprezzato anche alcuni libri, letti in questo periodo con grande soddisfazione. Inizierò proprio da questi!!

Il primo libro è dedicato all'alimentazione ed il suo titolo già ve lo avevo anticipato qualche giorno fa su Facebook. Si tratta del libro "Più ricette Sane, meno ricette mediche" di Federica Gif, food blogger che propone tante ricette sane e naturali per alimentarsi nel modo corretto. Quando si sceglie d'introdurre nella propria dieta più alimenti vegetali, può essere difficile capire come prepararli per renderli gustosi ed invitanti. Questo libro si è rivelato per me una miniera di idee, consigli e abbinamenti ottimi per iniziare a capire come cucinare legumi e verdure rendendoli molto gustosi. Le ricette di Federica sono piaciute a tutti qui ed è proprio per questo che vi consiglio di cuore la lettura di questo libro. Lo trovate su Macrolibrarsi, e-shop da cui acquisto spesso e con cui mi sono sempre trovata benissimo, eccolo qui: [Più ricette Sane, meno ricette mediche](#) di Federica Gif. Alimentarsi bene è il primo passaggio per avere una bella pelle e ritengo l'alimentazione sana ancor più importante dei cosmetici, per tutelare la propria salute e la propria bellezza.

Il secondo libro che ho letto con curiosità e interesse questo mese è stato "Rhassoul" di Laura Saponaro, una mini-guida di un centinaio di pagine edizione Età dell'Acquario. Questo testo è un approfondimento completo e interessante sul Rhassoul, un'argilla preziosa ricca di proprietà benefiche per la pelle ed i capelli. Questo libro mi ha aperto la visione ad un nuovo ingrediente cosmetico, svelandomi tante informazioni utili. Consiglio la lettura di "Rhassoul" a coloro che sono incuriosite dal mondo della cosmesi eco bio e naturale e cercano un testo di facile comprensione, su un ingrediente specifico per la cura di pelle e capelli. Il Rhassoul è un'argilla depurificante e rigenerante per la pelle: pulisce senza irritare e libera dagli eccessi di sebo. Conoscere come usarla al meglio può tornare molto utile nel caso di [pelle grassa](#) o acneica! Anche questo libro si può acquistare su Macrolibrarsi (insieme a tantissimi altri testi sulla cosmesi naturale o eco bio), ecco il link diretto: [Rhassoul di Laura Saponaro](#).

Un altro libro che desidero segnalarvi è "Aromi, profumi e balsami naturali" delle stesse autrici del blog [Il Mio Sapone](#), di cui apprezzo molto i contenuti! È un libro che descrive in modo molto dettagliato il mondo degli oli essenziali e delle fragranze cosmetiche, entrambi argomenti di cui poco ancora si parla e si conosce rispetto a quel che si dovrebbe! Anche questo è disponibile su Macrolibrarsi, eccovi qui il link diretto: [Aromi, profumi e balsami naturali di Patrizia Garzena e Marina Tadiello](#).

Veniamo ora, finalmente ai cosmetici preferiti del mese!

Categorie

Categorie

Seleziona una categoria

Cerca nel sito

