

■ ■ ESSENCIAL vs. PELE

OZEMPIC

FACE

*Pele firme mesmo perdendo peso na canetinha.
Colágeno, vitamina C, FPS, retinoico.*

CAPÍTULO 1

Por que aparece flacidez

Ozempic face explicada



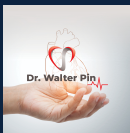
Ozempic face: por que e como evitar

Quando a gordura subcutânea diminui rápido, especialmente na face, surge a sensação de **rosto encovado, com sulcos mais marcados**. Não é a canetinha danificando a pele — é o esvaziamento volumétrico aparecendo.

Os 4 motivos

- » **Perda rápida** (> 1 kg/sem por > 2 meses).
- » **Idade** > 40 anos: pele tem menos colágeno.
- » **Pouca proteína e vitamina C.**
- » **Sol em excesso, fumo, álcool.**

“Emagreça devagar e proteja a pele — meta: 0,5 a 1 kg/sem.”



CAPÍTULO 2

Protocolo de pele

7 hábitos diários



Protocolo da pele firme

- » **Hidratação:** 2,5 L de água/dia.
- » **Proteína:** 1,6–2,2 g/kg.
- » **Colágeno hidrolisado 10 g + vitamina C 500 mg** 1x/dia.
- » **Ômega-3 2 g + biotina 5.000 mcg.**
- » **FPS 50 todo dia** — sol acelera flacidez.
- » **Treino de força 3x/sem** — músculo preserva volume facial.
- » **Sono 7–8h** — pele regenera à noite.

“A pele segue a proteína, a água e o sono. Trate por dentro.”