

Naturally Beautiful



Ere Perez

INSPIRATIONAL WOMAN, NATURAL COSMETICS

Published on September 17, 2015 — Leave a Comment

Inspirational Woman: Sigourney Cantelo

written by Sophie Martin



Beauty editor, expert blogger and vlogger, Sigourney Cantelo was a magazine beauty editor for many years, most recently as Beauty & Health Director at Vogue Australia. Now with her own beauty blog, *Beauticate*, she's also a contributor at *The Grace Tales* as well as mum to 2 year old Max. Here she shares her health and beauty secrets.

As well as your amazing blog/vlog *Beauticate*, you also contribute to other publications like *Popsugar* and *The Grace Tales*. How do you manage all this with a



small child?

Creativity, chaos and the occasional tantrum have to just fit in work wherever I can. If I have an hour or two in before Max wakes up then that's on the laptop in bed! I do a lot of business meetings and pick-ups.

What's your daily beauty routine and how do you stay in the industry fab, while being a busy mum?!

My beauty routine has had to become extremely simple as it means that most days I can feel done. I try and get the odd IPL or laser skin treatment to encourage collagen and zap pigment which means I can go foundation free most days. It's all about putting a little groundwork in so you can take shortcuts later.

Are you a healthy eater? What are your diet weaknesses?

I go through phases. I really love vegetables so when I'm being good I do a lot of veg stirfries and curries in winter, quinoa features heavily in my diet as an alternative to rice and a yummy, filling addition to salads. I have a major weakness for noodles – I love Malaysian Char Kway Teow and treat myself to it once a week – loading it with chilli sauce. I also love pizza and Mexican food – anything with spice. I try to balance the naughty meals with a few light salads or veg meals either sides.

Do you have any natural/DIY beauty recipes?

I love using coconut oil as a moisturiser and recently discovered how amazing Olive Oil is when I was in Greece. I used it on my legs, rubbed it into my cuticles and used a little on the ends of my hair. I drink a lot of herbal teas (obsessed with Pukka tea – mint and green!) and I put the used tea bags in a little bag in the freezer – in summer I'll pop them on my eyes as a cooling, detoxing eye mask.

What's your best natural beauty tip?

When I use beetroot in my smoothies or cooking I always take a piece that has just been cut and rub it on my lips and a little into my cheeks for a natural flush of

Follow "Naturally Beautiful"

Get every new post delivered to your Inbox.

Join 682 other followers

SIGN ME UP

Build a website with
WordPress.com

really... I find I have to sneak an hour or two at night working from home to daycare drop

looking beauty

I am a big fan of natural beauty but still

completely but still

colour. I also love putting Epsom Salts into my bath with a few drops of lavender oil – the magnesium in the salts draws out toxins and the lavender helps me wind down for bed.

And how do you stay fit and healthy?

I see a trainer Ricardo Riskalla of Rawfit once a week – he gives me toning exercises and homework to do at home and I go for a weekly jog or walk around the harbour. I also do my own yoga practice and I dance in the kitchen with Max when we're cooking dinner together and on Saturday mornings – it's so much fun being silly together and we get our heart rate up at the same time.

Favourite thing about living in Sydney?

The harbour and the bush walks that surround it. I live in North Sydney and do a beautiful walk around Lavender Bay that has the most rockstar views of the opera house and bridge. I also love the walks around Mosman and the Bondi to Bronte.

How do you most like to spend family time/time with Max?

Playing with him, inventing games, cuddling as much as possible and really listening to him. Children have the most amazing view on the world. It amazes and inspires me every day hearing him come up with different thoughts and concepts.

What are your strengths and weaknesses as a mum?

I think discipline is so important and I think I'm pretty strong on that front, as hard as it is. It's so important to teach him boundaries in a loving and firm way. That said, it's hard to be patient all the time, and those toddler tantrums can be hard to cope with. As mums, we just do our best really and that's all you can do.

What are your favourite Ere Perez products and handbag must haves?

I'm absolutely in love with the Clever Carrot Lip & Cheek Balm in Happy – it's such a beautiful shade – it gives me a similar effect to my beetroot trick, but is lovely and hydrating, too. I also love the Versatile Vanilla Highlighter in Sun Halo and Pure Rice Powder in Bronze Tones.

<http://www.beauticate.com.au/>

<http://thegracetales.com>

Versión en español

Sigourney Cantelo: Una mujer que Inspira

Editora de belleza y blogger experta, Sigourney Cantelo ha sido editora de revistas de belleza por varios años, su trabajo más reciente fue la de Directora de Belleza y Salud en Vogue Australia. Ahora tiene su propio blog “*Beauticate*”, también contribuye en el sitio web *The Grace Tales* y lo más importante es mamá de Max, quien tiene 2 años de edad.

Además de tener tu propio Blog “*Beauticate*”, también contribuyes con publicaciones en “*Popsugar*” y “*The Grace Tales*”. ¿Cómo le haces para poder manejar todo eso?

Creatividad, caos y rabietas ocasionales (mías, no de Max). No, en realidad, me he dado cuenta de que lo que tengo que hacer es trabajar en cualquier lugar que pueda. Eso significa levantarme a las 5:00 am. para ganar una hora o dos antes de que Max se levante, eso es lo que tengo que hacer, o trabajar tarde por la noche con la laptop en mi cama. Hago muchas llamadas de negocios en mi coche cuando voy rumbo a la guardería a llevar o recoger a Max.

¿Cuál es tu rutina diaria de belleza y cómo le haces para continuar buscando productos de belleza fabulosos mientras eres una mamá muy ocupada?

Mi rutina de belleza ha tenido que llegar a ser extremadamente ágil últimamente. Soy una gran fan de las extensiones de pestañas ya que eso significa que puedo saltarme el paso de maquillar mis ojos por completo y aún así sentirme arreglada. Uso un tratamiento láser para mi piel, el cual estimula las fibras de colágeno y la despigmenta, lo que significa que puedo salir sin base de maquillaje casi a diario. Si dedicas tiempo a algo después puedes tomar atajos y ahorrar tiempo.

¿Comes sanamente, cuáles son tus debilidades?

Paso a través de fases. Me encantan las verduras, así que cuando me porto bien, preparo muchos vegetales fritos y curries en el invierno, la quinoa tiene una gran presencia en mi dieta como una alternativa al arroz, además de ser un complemento delicioso para las ensaladas. Tengo una debilidad enorme por los fideos. Me encanta el platillo “Char Kway Teow”, así que lo como una vez a la semana con bastante salsa para consentirme; también amo la pizza y la comida mexicana. Me encantan todos los platillos condimentados. Trato de equilibrar este tipo de comidas con guarniciones de ensaladas ligeras y vegetales

¿Tienes alguna receta de belleza natural?

Me encanta utilizar aceite de coco como humectante y cuando estuve en Grecia descubrí lo maravilloso que es el aceite de oliva. Lo usé en mis piernas, en mis cutículas y en las puntas del cabello. También tomo mucho té. (Estoy obsesionada con el té de Pukka, el de menta y el té verde). Las bolsas de té ya usadas las pongo dentro de una bolsa en el congelador y en verano las uso como mascarillas refrescantes y desintoxicantes para mis ojos.

¿Cuál es tu mejor tip de belleza natural?

Cuando utilizo betabel para hacer mis smoothies y para cocinar, corto un trozo y lo uso para frotar mis labios y mejillas y así obtener un rubor natural. También me encanta poner sales de Epsom en mi tina de baño con unas gotas de aceite de lavanda, el magnesio en las sales extrae las toxinas y la lavanda me ayuda a relajarme y poder dormir.

¿Cómo le haces para mantenerte sana y en forma?

Entreno con Ricardo Riskalla de Rawfit una vez por semana, me da ejercicios tonificantes y tarea para hacer en casa, también hago una caminata semanal alrededor de la bahía. Además hago mi propia práctica de yoga y bailo en la cocina con Max cuando estamos cocinando la cena juntos y los sábados por la mañana; es muy divertido hacer cosas tontas juntos y elevar nuestro ritmo cardíaco al mismo tiempo.

¿Cuál es tu parte favorita de vivir en Sidney?

La bahía y las caminatas entre los árboles alrededor de ella. Vivo al norte de Sidney y

hago unas caminatas hermosas por la bahía Lavander, la cual tiene la vista más hermosa del Opera House y del puente de la bahía. También me encantan las caminatas alrededor de Mosman y de la Playa Bondi a Bronte.

¿Cómo pasas tu tiempo en familia, tu tiempo con Max?

Jugamos juntos, inventamos juegos, lo abrazo lo más que puedo y realmente lo escucho. Los niños tienen la visión más hermosa en el universo. Me sorprende e inspira cada día al escuchar los pensamientos y conceptos que tiene.

¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades como mamá?

Pienso que la disciplina es muy importante y creo que soy bastante fuerte en ese sentido. Es muy importante enseñarle límites con amor y de una manera firme. Es difícil ser paciente todo el tiempo y las rabietas infantiles son difíciles de manejar. Como mamás hacemos nuestro mejor esfuerzo y eso es todo lo que podemos hacer.

¿Cuáles son tus productos favoritos de Ere Perez y esenciales para traer siempre en tu bolso?

Estoy totalmente enamorada del Bálsamo Multiusos de Zanahoria en tono Happy de Ere Perez, tiene un tono tan hermoso, me da un efecto similar al que obtengo con el betabel pero a la vez me hidrata. También me encanta el Bálsamo Iluminador de Vainilla en tono Sun Halo y el Bronceador de Arroz Ere Perez.

<http://www.beauticate.com.au/>

<http://thegracetales.com>

About these ads



Share the natural beauty love:



More

★ Like

Be the first to like this.

Related

Inspirational woman:
Sarah Wilson
In "Healthy Lifestyle"

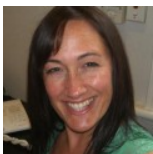
Inspirational woman:
Simone Kessell
In "Healthy Lifestyle"

Carly Schroeder's health & beauty secrets
In "Healthy Lifestyle"

THIS ENTRY WAS POSTED IN: Inspirational Woman, Natural Cosmetics

TAGGED WITH: beauticate, beetroot, bronzer, clever carrot cheek and lip balm, ere perez natural cosmetics, pure rice powder bronzer, sigourney cantelo, thegracetales, vogue australia

by Sophie Martin



I'm a PR consultant/copywriter, blog editor, social media manager, part-time exam invigilator (for the power!), serial renovator and mum. I grew up in the south of England, but have lived in France, Italy, Australia and in the beautiful Valle de Lecrin, Andalucia. Now I work in the pretty village of Limpsfield, Surrey, surrounded by the rolling hills of the North Downs and the delightfully picturesque M25! (aka Sophie Cross)

PREVIOUS POST

Coconut and Tea Tree Overnight Healing Remedy

NEXT POST

Get the look: Naturally Radiant Makeup

MENU

About Us

Contact Us

Ere Perez Makeup

Type to search...

FOLLOW US! SIGA EL BLOG!

FOLLOW

RECENT POSTS

How to deal with sensitive skin

Get the look: Naturally Radiant Makeup

Inspirational Woman: Sigourney Cantelo

Coconut and Tea Tree Overnight Healing Remedy

How to rock a coloured lip!

FOLLOW US ON TWITTER

Tweets

Follow



Ere Perez Cosmetics

@ereperezmakeup

35m

We love our retailers!
Kombu Wholefood in Bellingen NSW.

Bellingen is a small town that has a mixture of valley,... [fb.me/4kHiY29sB](https://www.facebook.com/4kHiY29sB)



Ere Perez Cosmetics

@ereperezmakeup

7 Oct

We know how to take a break! The Ere Perez team xx [fb.me/2s8d4a4cw](https://www.facebook.com/2s8d4a4cw)



Ere Perez Cosmetics

@ereperezmakeup

2 Oct

Nourishing, toxin-free makeup. [fb.me/4duimrzE9](https://www.facebook.com/4duimrzE9)

Tweet to @ereperezmakeup

NATURAL LOVE THIS MONTH



SEVEN DAYS WITHOUT
CHOCOLATE
MAKES ONE WEAK.

ERE PEREZ NATURAL COSMETICS



Ere Perez...

18k likes

IT'S BACK TO SCHOOL
Expires 30/11/15

Like Page

Be the first of your friends
to like this



ERE PEREZ INSTAGRAM



TOPICS

[Cruelty Free](#)

[Eco Lifestyle](#)

[Get the Look](#)

[Healthy Lifestyle](#)

[How to](#)

[Ingredients](#)

[Inspirational Woman](#)

[Natural Cosmetics](#)

[Natural Skincare](#)

- News
- Product
- Recipes
- Reviews
- Vegan

TAGS

antioxidant apple beauty beetroot bronzer cosmetics Cruelty free emmily banks
ere perez ere perez natural cosmetics GMO-free healthy lifestyle
healthy living makeup natural natural antioxidants **natural beauty natural**
cosmetics naturally beautiful **natural makeup** natural skincare non-toxic
Organic pantone rosehip oil sarah wilson toxins vegan **vegan makeup** vital vitamins and minerals

TOP CLICKS

- instagram.com/p/8iMwSIMX2...
- urbanoutfitters.com/urban...
- erepereznaturallybeautifu...
- instagram.com/p/8kSkz3MX4...
- erepereznaturallybeautifu...