

Диета для красоты



КАК ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ КОЖИ?



ВИТАМИН А

важный компонент для поддержания здоровья кожи. Его много в моркови и молочных продуктах.

ЛИКОПИН

замедляет фотостарение. Его можно получить из томатов, арбузов.



ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



питают кожу и регулируют жировой обмен. Содержатся в морской рыбе и грецких орехах.

ВИТАМИН С

предотвращает появление морщин. Его много в шиповнике, сладком перце, смородине, цитрусовых.



ВИТАМИН Е

мощный антиоксидант. Поступает в организм с растительным маслом и орехами.



СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ :

- Конфет и сладостей
- Фаст-фуда
- Чипсов и соленых закусок



ПИЩЕВАРЕНИЕ ТОЖЕ ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ КОЖИ!

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

способствуют поддержанию
нормальной моторики кишечника.



ПРОБИОТИКИ

полезные бактерии, поддерживающие
нашу микрофлору.

Главный секрет - гидротация!

Уровень воды в организме влияет на состояние кожи.
Регулярно пейте чистую воду.