



Красота в тарелке: продукты, которые полезны для вашей кожи

Что добавлять в свой рацион, чтобы выглядеть лучше?

Для красоты кожи важен не только грамотный уход, но и сбалансированное питание. Какие именно продукты могут сделать кожу здоровой, сияющей и свежей?

Рассказываем!

Гранат. В нем есть полифенолы — антиоксиданты, которые "обезвреживают" свободные радикалы и препятствуют преждевременному старению кожи.

Лосось. Он содержит омега-3 — эти полезные жиры укрепляют мембраны клеток и тем самым помогают им лучше удерживать влагу. С этим продуктом сухость кожи вам не страшна!

Грецкий орех. Еще один продукт, богатый омега-3. Улучшает текстуру кожи.

Грейпфрут. Богат витамином С, который стимулирует синтез коллагена.

Натуральный йогурт. Он богат белком, который делает кожу более упругой и препятствует образованию морщин.

Зеленый чай. Высокое содержание антиоксидантов в нем уменьшает воспаления и успокаивает кожу.

Семена подсолнечника. Витамин Е в этих семенах защищает верхние слои кожи от солнечного воздействия.

Болгарский перец. Самые полезные плоды желтого и красного цвета. В них содержатся каротиноиды, которые делают кожу менее чувствительной к УФ-лучам.

Овсянка. В ней много витаминов, улучшающих состояние кожи.

Соя. Минералы и протеины в ее составе уменьшают гиперпигментацию.

Добавляйте эти продукты в свой рацион и наслаждайтесь красотой своей кожи!