Питайся правильно и забудь про постоянные высыпания!

* Размер имеет значениеДаже если вы питаетесь здоровыми продуктами, переедать все же не стоит.
* Не все жиры одинаково вредны и полезны  
  Жиры необходимы организму. Именно они позволяют сделать кожу упругой!  
  Но это не значит, что стоит налегать на майонез, фастфуд и булочки  
  *Источниками полезных жиров и жирных кислот омега 3,6,9 являются рыба, орехи и нерафинированные масла.*
* Диета - не ограничение, а образ жизни  
  Ни одна диета не будет эффективной, если вы будете отказываться от всего в течение какого-то времени, а после будете снова налегать на вредные продукты.
* Витамины-нормализуют обменные процессы.  
  Витамин А (ретинол) - витамин молодости и красоты  
  ✔️Повышает барьерную функцию организма  
  ✔️Помогает в борьбе с угрями.  
    
  *Источникам витамина А являются печень, сливочное масло, сметана, зеленые и жёлтые овощи*  
    
  Витамины группы В:  
  ✔️ Повышают упругость кожи (В1)  
  ✔️ Заживляют (B5)  
  ✔️ Предотвращают пигментацию (B9)  
  ✔️ Снимают воспаления и сохраняют здоровый цвет кожи (В2)  
    
  *Источникам витаминов группы В являются печень, мясо, рыба, яйца,, бобовые.*
* Без макро и микроэлементов ухудшается состояние кожи, волос и ногтей  
  ✔️ Помогают усваивать витамины группы В.  
  ✔️ Предупреждают сухость кожи.  
  ✔️ Входят в состав коллагена, а значит помогают коже быть упругой и эластичной.  
    
  *Источникам таких элементов являются бобовые, рыба, мясо, яблоки, гречка, тыква, кукуруза, фасоль.*

Сохраняй подсказку, пусть всегда будет под рукой.