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.