

Zece secrete pentru frumusetea ta

Articol de: anca axenia

Asa dupa cum probabil stii deja, un regim alimentar sanatos si echilibrat este esential nu numai pentru a-ti mentine sanatatea si silueta, ci si frumusetea si stralucirea naturala a pielii. Aspectul fizic incantator nu depinde numai de ingrijirea riguroasa a epidermei (desi acesta este un factor esential), ci si de dieta. Multe alimente sunt si delicioase, si adevarat "izvor de sanatate si frumusetate" pentru tine, prin aportul considerabil de substanta nutritive si antioxidanti. Iata zece dintre acestea...

Apa

Unul dintre imperativele frumusetii si, in general, a unei conditii fizice optime este hidratarea optima. Consumul a doi litri de apa zilnic faciliteaza eliminarea toxinelor din organism si mentine pielea matasoasa. De asemenea, are un rol important in ceea ce priveste sanatatea unghiilor si aspectul parului. Daca te simti balonata si nu stii sa fi mancat ceva care ar fi putut cauza acest lucru, o posibila explicatie ar putea fi aceea ca ai un exces de sodiu in corp, si trebuie sa bei mai multa apa. In acelasi timp, apa este importanta daca iti doresti sa slabesti (ori sa te mentii, pur si simplu).

Vitamina C

Bineinteles ca nu este un aliment in adevaratul sens al cuvantului, dar exista foarte multe produse care sunt bogate in aceasta substanta nutritiva. Vitamina C intareste imunitatea organismului, ajutandu-l sa lupte impotriva infectiilor si racelii. De asemenea, aportul implicit de colagen contribuie in mod semnificativ la mentinerea elasticitatii pielii si intarzie aparitia, respectiv evolutia ridurilor. Consuma cat mai frecvent fructe exotice, capsuni, tomate, broccoli si varza, si nu neglija nici sucurile naturale.

Ceaiul verde

Este o rezerva importanta de antioxidanti, echilibreaza nivelul colesterolului, intareste sistemul imunitar si, consumat cu regularitate, previne unele forme de cancer. Este cu atat mai indicat sa consumi ceai verde in cazul in care esti bautoare de cafea si simti nevoia de cofeina.

Soia

Produsele din soia sunt foarte bogate in amino acizi, vitamina E si antioxidanti. Toate aceste elemente nutritive contribuie la mentinerea aspectului suplu si matasos al pielii, stimuland si regenerarea celulara.

Acizii grasi Omega 3 si Omega 6

Acestia sunt foarte importanti pentru functionarea optima a metabolismului la nivel celular. Asadar, implicit sunt importanti pentru mentinerea aspectului sanatos al pielii, parului, unghiilor si sistemului muscular. De asemenea, aportul optim de acizi grasi previne aparitia acneei.

Laptele

Una dintre cele mai importante surse de calciu, vitaminele B2, B12 si D, laptele ar trebui sa faca parte din obiceiurile noastre alimentare zilnice. Sistemul osos, dentitia si aspectul pielii sunt influentate in mod direct de nivelul de calciu din organism, vitaminele B2 si B12 sunt "responsabile" pentru mentinerea nivelului de globule rosii, ceea ce influenteaza oxigenarea sangelui. Ce ar insemna pentru corp daca ti-ar lipsi aceste vitamine? Pielea si parul vor capata un aspect tern si lipsit de stralucire.

Legumele verzi

Salata verde, spanacul, varza sunt foarte bogate in vitaminele A, C, E, fibre si fier. Despre vitamina C am vorbit deja, stii cat de importanta este, iar celelalte nu sunt cu nimic mai prejos. Vitamina A este un important antioxidant, cu rol in frumusetea pielii si sanatatea ochilor, iar vitamina E reprezinta un aliat nepretuit in lupta cu trecerea timpului si ridurile.

Iaurtul

Din moment ce este vorba despre un produs derivat al laptelui, este de la sine inteles faptul ca are aceleasi beneficii. Pe langa acestea, elementele din compozitie stimuleaza procesul de digestie si intaresc sistemul

imunitar. Pe de alta parte, masca pe baza de iaurt este un excelent mijloc de curatare profunda si hidratare a tenului.

Usturoiul

Efectele benefice ale usturoiului sunt binecunoscute de secole, insa abia in epoca moderna au fost luate in serios si a inceput sa se tina cont de importanta acestei legume. Studiile efectuate in strainatate au evidentiat ca usturoiul reduce tensiunea arteriala, echilibreaza colesterolul si poate preveni cancerul digestiv. De asemenea, este foarte bogat in antioxidanti.

Ciocolata

Cum s-ar spune, am lasat la urma ce este mai bun... la propriu si la figurat. Ciocolata contine vitaminele B1, B2, D si E, potasiu si magneziu, stimuleaza secretia de endorfina si serotonina, ceea ce contribuie la relaxarea mentala si la cresterea memoriei. Si cine nu arata bine atunci cand se simte bine din punct de vedere psihic?

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

