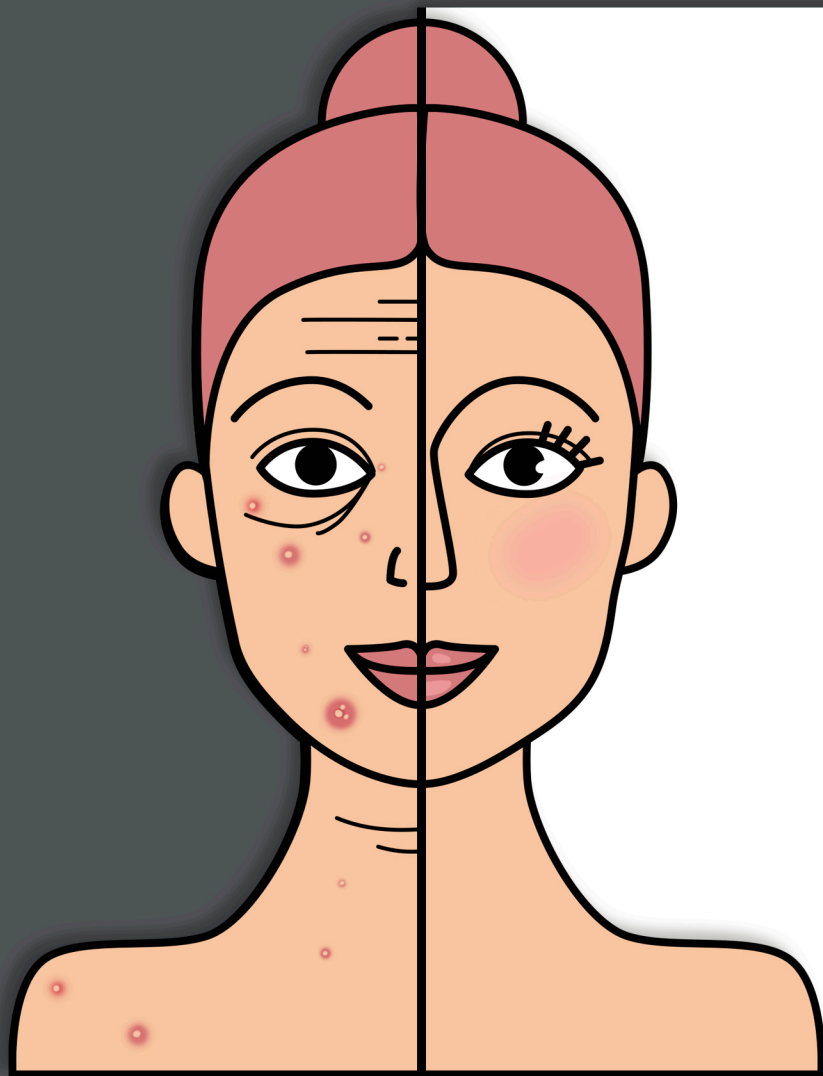










КАК ЕДА ВЛИЯЕТ НА КОЖУ



- ✗ сахар
- ✗ фастфуд
- ✗ снеки
- ✗ полуфабрикаты

- ✓ овощи и фрукты
- ✓ полезные жиры (рыба, орехи, масло)
- ✓ крупы и бобовые
- ✓ вода

КОРЗИНА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ КОЖИ:

-  Морковь, абрикосы, тыква и другие оранжевые овощи и фрукты
-  Шпинат, кале, руккола и зеленый салат
-  Томаты
-  Ягоды по сезону или замороженные
-  Цельные крупы
-  Бобовые — фасоль, бобы, чечевица и горох
-  Лосось, сельдь, семга и другая жирная рыба
-  Орехи — миндаль, лесные и грецкие орехи, бразильские и кедровые орехи
-  Семена — льняные, конопляные, чиа

ПРИМЕР МЕНЮ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ КОЖИ:

ЗАВТРАК.

ОВСЯНАЯ КАША С ОРЕХАМИ
И ЧЕРНИКОЙ

ПЕРЕКУС.

НЕСКОЛЬКО МОРКОВОК ИЛИ АБРИКОСЫ

ОБЕД.

ЛОСОСЬ, БУРЫЙ РИС
И ЗАПЕЧЕНАЯ ТЫКВА

ПЕРЕКУС.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И ТОМАТОВ

УЖИН.

ЧЕЧЕВИЦА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ
И ЗЕЛЕНЬЮ