



Для того чтобы быть красивой и ухоженной, прежде всего, нужно следить за состоянием своей кожи, так как кожа лица играет в этом немаловажную роль. Но иногда красоту затмевают надоедливые прыщи, которые, то и дело своим появлением портят настроение. Прежде всего, появление прыщей зависит от питания. Поэтому, нужно питаться правильно и грамотно, чтоб предотвратить появление прыщей. А помогут нам в этом, прежде всего 5 основных продуктов, которые предотвратят появление прыщей.

На сегодняшний день диетологами разработана система питания, в рацион которой входят 5 важных компонентов:

1. Вода. Старайтесь в день выпивать 1,5-2 литра чистой воды, не считая супы и напитки, так как вода является главной составляющей в поддержании молодости и здоровья кожи. Исключите из своего рациона газированные напитки и помните, что употребление чистой воды способствует обновлению клеток кожи.

2. Оливковое масло. При приготовлении пищи используйте оливковое масло, так как в нем содержатся незаменимые для организма жирные кислоты. Этот уникальный продукт помогает поддерживать кожу в чистоте и предотвращает появление прыщей.

3. Зеленый чай. Пейте зеленый чай, так как этот напиток способствует борьбе со свободными радикалами, которые в первую очередь и способствуют повреждению клеток кожи. Зеленый чай - залог здоровой кожи.

4. Орехи и пшеница. Если включить в свой рацион эти продукты, то кожа будет гладкой и бархатной, так как эти продукты содержат главный источник селена и омега-3 масла. Благодаря этим продуктам вы не только избавитесь от прыщей, но и будете поддерживать молодость и сияние своей кожи.

5. Мясные продукты и рыба. Не секрет, что большое содержание белка содержится и в этих продуктах. Включив в свой рацион эти продукты, вы не только избавитесь от прыщей, но и будете иметь хорошую форму, так как белок поможет избавиться еще и от лишних килограмм.

Добавив в свой ежедневный рацион эти продукты, вы не только сможете одержать верх над прыщами, но и иметь красивую здоровую кожу. Питайтесь правильно, следите за своей кожей и будьте здоровы.