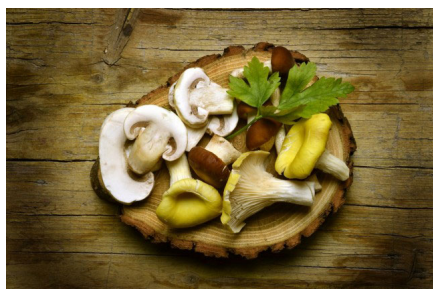




Каждая представительница прекрасного пола хочет выглядеть привлекательной и неотразимой, но порой даже использование дорогих косметических средств и профессиональной декоративной косметики не даёт желаемый результат. В таком случае позаботиться о молодости кожи нужно заранее, чтобы потом не возникало никаких проблем. В каждом фрукте и овоще находятся те или иные полезные витамины и минералы, но существует всего несколько продуктов, которые наполнены нужными витаминами, что влияют на внешний вид и на состояние кожи.

Можно выделить пять основных продуктов.

На первом месте — грибы. В грибах много кремния, который в свою очередь влияет на мимические морщины и не позволяет им появляться. Также грибы влияют и на пигментацию кожи, если есть вероятность появления веснушек в летний период, то стоит больше принимать в пищу разных видов грибов, это поможет решить проблему.



На втором месте — рыба. Это наиболее полезный «женский продукт». В рыбе много кальция и фосфора, что благотворно влияет на структуру волос, ногтевые пластины, на гладкость кожи и, конечно же, — на здоровье. Рыбу надо стараться есть хотя бы раз в неделю, это продлит жизнь и сделает кожу максимально красивой. Кроме этого в красной рыбе много макроэлементов, что влияют на давление и нормализуют его, поэтому такая рыба будет полезна и людям с плохим самочувствием. Рыбу можно жарить, но тогда это лишний стресс для фигуры, можно варить, в таком виде она наиболее легко усваивается организмом и быстро насыщает его полезными веществами. Но лучше рыбу запекать и фаршировать разными овощами. Такие запеканки помогут не только в комплексе есть витамины, но также и хорошо повлияют на обмен веществ и на сам организм.



На третьем месте – фасоль. Этот продукт в своём составе имеет много различных макроэлементов и также кислот, которые улучшают состояние кожи и нормализуют обмен веществ. Фасоль можно использовать как добавку к салатам или как отдельный продукт, сваренный или же пропечённый, она имеет много клетчатки и белка, а это для организма тоже немаловажно. Фасоль очень полезный продукт и хорошо сочетается с разными блюдами, единственное чего нельзя делать, это принимать продукт каждый день, потому что организм очень быстро привыкает и начинает «игнорировать» полезные свойства этого продукта.



Грецкие орехи и кунжут, эти продукты полезны именно для волос и для укрепления волосяной луковицы, в их составе много жиров и разных витаминов, который быстро усваиваются организмом и хорошо им воспринимаются. Важно помнить, что много орехов или кунжута влияет на вес, поэтому лучше принимать часто меньшие дозы. Орехи с

кунжутом можно добавлять в салаты в качестве добавки или же принимать после еды, здесь нет никаких ограничений, главное уложиться в норму 50 грамм в день, это стандарт для всех женщин.



Последний продукт, что хорошо влияет не только на внешний вид женщины, но и на внутреннее состояние организма — чернослив. Этот сухофрукт просто незаменим на кухне, потому что позволяет не только хорошо очищать организм от токсинов и ускоряет обмен веществ, но также и нормализует давление и благотворно влияет на печень. Что касается косметических способностей чернослива, то здесь он просто уникален. В составе сухофрукта очень много витаминов и минералов, постоянные приемы чернослива позволяют не только укрепить волосы и ногти, но также и улучшить состояние кожи и минимизировать появление мелких недостатков. Кроме приёма чернослива как добавки к пище, его можно использовать и в косметических целях в качестве компонента для маски или же как дополнения к различного рода скрабам.



Прием этих продуктов и насыщение ими своего рациона позволит не только значительно улучшить внешний вид, но и внутреннее состояние организма. Быть здоровой, красивой женщиной очень легко, главное только уделить себе внимание и начать заботиться о своей коже и организме.

Тэги: [на](#), [не](#), [или](#), [но](#), [существует](#), [проблем](#), [полезные](#), [всего](#), [никаких](#), [каждом](#), [витамины](#)

,
[минералы](#)

,
[молодости](#)

,
[иные](#)

,
[фрукте](#)