

Tips para una piel reluciente a bajo costo

Descripción

¿Por qué gastar tanto dinero en cremas carísimas cuando la opción más barata está en la verdulería?

Nicol Wiehoff

nwiehoff@todomujeres.cl

[Follow @nicolwiehoff](#)

SANTIAGO.- A todas las mujeres nos encantaría pasar el resto de nuestra vida viéndonos bonitas, cuidadas y jóvenes. Si no quieres gastar dinero en esas cremas carísimas que te ofrecen el cielo, mar y la tierra, no te preocupes porque gracias a la gastrocosmetiquería se puede lograr lo que andas buscando, el tener una piel reluciente y hermosa.



Te ayuda a prevenir el envejecimiento celular por su alta composición de antioxidantes. Mejora la vitalidad de tu piel, combate los signos de fatiga en tu cutis y además previene la osteoartritis.

Son de los alimentos que más vitamina C tienen. Te ayudan a producir colágeno manteniendo tu piel tersa. Con los años cada vez producimos menos colágeno,

por lo que estas frutas pueden llegar a ser tus mejores amigas



Productos del mar como el salmón, sardina, bacalao, cangrejos, camarones, entre otros, son ricos en omega-3. Además están la yema del huevo, los aceites vegetales y verduras como la lechuga y la espinaca. Las semillas de soya, almendras y nueces también te sirven para mantener la firmeza y elasticidad de la piel e incluso combatir la celulitis.

Tienen bastantes antioxidantes por lo que retrasan la aparición de arrugas.

Image not found or type unknown

Tienen bastantes antioxidantes por lo que retrasan la aparición de arrugas.

Fecha de creación
septiembre 2013