



В природе имеется несколько питательных веществ и витаминов, которые крайне важны для

оптимального

и

естественного процесса загара.

Аминокислоты

помогающие сохранению загара – это

тирозин

и

триптофан. Именно

эти аминокислоты

помогают

вашей

коже вырабатывать

максимальное количество

меланина.

Бета-каротин тоже обладает способностью «делать залежи» в коже и придавать ей же

мимолетный

золотистый оттенок.

Также он защищает клеточные мембраны и помогает вашей коже сдерживать влияние излучения ультрафиолета и нейтрализует негативное воздействие на вашу кожу свободных радикалов. Защиту от свободных радикалов, которые являются главной причиной старения организма, обеспечивает витамин Е, который в свою очередь является мощным антиоксидантом.

Также огромное значение для здорового организма имеют свежие овощи и фрукты, которые в свою очередь содержат в себе многие полезные вещества. Продукты питания должны быть

экологически чистыми и свежими, в противном случае они могут принести больше вреда, нежели пользы.

Многие из нужных для хорошего загара продуктов

вполне доступны в любое время года.

Морковь известная всем и всегда доступна, и по цене в том числе. Морковный сок поможет сделать ваш загар более устойчивым, так что перед тем, как отправиться на пляж или же в солярий, вам рекомендуется приготовить выпить стаканчик морковного сока. Употребление в пищу абрикосов даст вашей коже защит и возможность загореть быстрее, а оттенок вашего загара станет более ярким. В летний сезон нужно съедать хотя бы двести граммов абрикосов в день. Персики также являются очень полезным продуктом питания. Они содержат вещества,

которые
защищают
вашу
кожу от ожогов
и
ультрафиолетового излучения, а также позволяют
добиться
максимально
ровного загара.
Виноград
, который
сам по себе
уже
является
очень
мощным антиоксидантом,
способен
оберегать
вашу
кожу от
разных
заболеваний,
уничтожает
патологические клетки и сохраняет
водный баланс
вашего
организма. К тому же
виноград
отлично
воздействует на
иммунную систему вашего организма. Отличный
и очень вкусный продукт –
это
дыня. Она
тоже
поможет
вашей коже быстрее загореть и
сделает оттенок загара более
ярким
.

Ваш долгожданный загар

Ешьте и загорайте - Сайт

Автор: Administrator

10.07.2013 12:13 - Обновлено 10.07.2013 12:53

станет
более ровным, если
вы будете
съедать
по триста граммов
дыни в день.