

Abbronzatura perfetta? ottenila con i nostri 4 consigli...

scritto da fmadmin | Luglio 4, 2017



L'obiettivo del momento: avere un'abbronzatura PERFETTA!

Un obiettivo che tutti noi ci prefissiamo, essere abbronzati ci dona un aspetto più sano e "attivo" e per raggiungerlo ci sono delle semplici, buone norme che fanno davvero la differenza:

1. **vitamina A**

Il primo consiglio per un'abbronzatura perfetta, è fare il pieno di cibi ricchi di **vitamina A**, che ha il potere di stimolare la melanina, il pigmento che fa diventare la pelle scura e che, quindi, favorisce la tintarella.

Ne sono un esempio la frutta e la verdura di colore giallo o rosso-arancione come **carote, pesche, albicocche e fragole**, che sono anche ricchissime di betacarotene, alleato perfetto della tua abbronzatura.



2. Alla ricerca del licopene...

Per un'abbronzatura come si deve, scegli anche tutti i cibi di colore rosso, perché ricchissimi di **licopene**, una sostanza che aiuta la pelle a resistere a lungo all'esposizione solare. Quindi esagera pure con **pomodori, anguria, fragole e peperoni**: la tua pelle ti ringrazierà.



3. Prima di tutto LA SALUTE: Più elasticità e meno invecchiamento con Omega 3 e vitamina E

L'abbronzatura è sicuramente importante, ma proteggere la pelle dai danni del sole per evitare eritemi, scottature e invecchiamento precoce è la **PRIORITÀ ASSOLUTA!**

Fai il pieno quindi di alimenti che aiutano a mantenere la pelle giovane ed elastica come i cibi ricchi di Omega 3 e omega 6 (soia gialla, mandorle, semi di lino, pesce, latte) e le sostanze oleose come l'olio extravergine d'oliva e l'olio di girasole che, grazie alle proprietà antiossidanti della vitamina E, combattono l'invecchiamento cellulare e **stimolano la rigenerazione** dell'epidermide.



4. Non dimenticare di bere

Per preparare la pelle all'esposizione al sole nel modo migliore, bevi almeno 2 litri di acqua al giorno: una pelle ben **idratata** si abbronzia più in fretta e mantiene un aspetto tonico e luminoso senza quel fastidioso effetto "disidratato" che ingrigisce l'abbronzatura!

