

TYTUŁ: Co jeść na trądzik?**CENA: DO UZGODNIENIA**

PARAMETRY:

DANE KONTAKTOWE:

Sprzedający: **Be Diet Catering** (.: Ogloszenia_internetowe :.)

Adres:

Miasto: **Warszawa**

Województwo: **mazowieckie**

Telefon:

OPIS:

Zarówno kondycja naszej skóry, jak i całego organizmu, zależy w dużej mierze od tego, co jemy. Dodatkowo, skóra jest jednym ze źródeł oczyszczania organizmu, więc niezdrowa dieta może poważnie na nią wpłynąć. Wiele osób, które zmagają się z wypryskami, zadaje sobie pytanie: co jeść na trądzik? Jeśli chcesz zadbać o swoją skórę przy pomocy diety, staraj się uwzględnić w jadłospisie produkty takie jak tłuste ryby morskie, siemię lniane, orzechy czy oliwę z oliwek - są one bogate w kwas omega-3, które działają przeciwzapalnie i zwiększają płynność łożu. Przydadzą się także suplementy diety, ponieważ nie wszystkie składniki dostarczymy samym jedzeniem. Chcesz poznać więcej szczegółów na temat tego, co jeść na trądzik? Zajrzyj do naszego artykułu!

