

Alimentos que podem deixar as mulheres ainda mais bonitas

Celulite, cabelos sem brilho e acne estão com os dias contados

Nota-se de longe aquela mulher que está impecável. Corpo perfeito, cabelos saudáveis e uma pele lisa são alvos dos olhares masculinos (e também femininos), onde quer que esteja. Já é praxe dizer que alimentação saudável, combate ao estresse e atividades físicas são a fórmula ideal de beleza, mas nem sempre é possível seguir uma rotina espartana em busca das formas ideais. Por isso, se alimentar com os nutrientes corretos pode ser o passo ideal nesta caminhada.

Para combater a celulite, por exemplo, nada como comer uma boa salada de frutas e adquirir o hábito do consumo de granola. Isso porque esses alimentos são ricos em vitaminas B6 e C e Selênio, que melhoram o sistema linfático (aumentando a circulação do sangue), o inchaço e diminuem o aspecto de casca de laranja. Outros alimentos que podem contribuir para uma pele mais lisa são os vegetais verde-escuros, a aveia e o feijão.

Já os cabelos merecem atenção especial, principalmente em relação ao brilho. Para esse efeito, os alimentos com proteínas, como leite e derivados, devem ser consumidos junto com os que contêm zinco, como o feijão e a carne vermelha. A vitamina B12, encontrada nos frutos do mar e nos peixes, melhora o crescimento. Por fim, para deixar as mechas com coloração mais uniforme, o ideal é consumir a vitamina B2, encontrada na soja.

De nada adianta ter um rosto e um corpo perfeito se a pele estiver cheia de acne. Para evitá-la, nada melhor do que consumir vitamina B5, encontrada no frango, batata e cereais integrais. Não é que esta vitamina previne a acne. A ausência dela é que pode gerar as incômodas inflamações. O consumo de leite desnatado e seus derivados, gema e ovo e amêndoas podem ajudar, pois diminuem a atividade das glândulas sebáceas e melhoram a cicatrização da pele.

Consulte seu nutricionista!

<http://boaforma.abril.uol.com.br/edicoes/261/fechado/Beleza/261-celulite/a-prova-de-acne.shtml>