



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



El secreto para una piel radiante: cómo alimentarte en verano y todo el año

El verano es una temporada amada por muchos, pero también es un desafío para nuestra piel. A pesar de los protectores solares y las rutinas de hidratación intensivas, es común que al final del verano nuestra piel luzca más apagada y deshidratada. Y no solo la piel sufre, sino también el cabello y las uñas, lo que lleva a preguntarnos: ¿estamos haciendo todo lo necesario para mantenernos radiantes durante esta época? Pues nuestra alimentación juega un papel clave en la salud y el aspecto de nuestra piel, especialmente en los meses más cálidos.

La piel es un reflejo de lo que comemos. Aunque las cremas y aceites pueden hacer maravillas, su acción es externa, y solo penetran hasta cierto punto en las capas de la piel. Por el contrario, lo que ingerimos influye desde el interior, nutriendo y revitalizando nuestras células desde adentro. Esto es especialmente importante en verano, cuando el sol es más agresivo y puede causar daño a largo plazo, acelerando el proceso de envejecimiento cutáneo

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |