

## **MINI GUIDA – I CIBI CHE FANNO MALE ALLA PELLE (VALORE 29 €)**

### **Perché l'alimentazione influisce sulla pelle?**

Una pelle luminosa, tonica e giovane non dipende solo dai cosmetici. Anche ciò che mangiamo ha un impatto diretto sull'aspetto della pelle.

Zuccheri, grassi cattivi, conservanti e alcol possono favorire **invecchiamento precoce, perdita di elasticità, comparsa di impurità e colorito spento**.

Questa guida ti aiuterà a evitare gli errori alimentari più comuni per ottenere il massimo dai tuoi trattamenti estetici.

---

### **I cibi da evitare per una pelle bella**

#### **• Zuccheri raffinati**

Causano glicazione, un processo che danneggia collagene ed elastina. Risultato? Pelle spenta, rughe precoci e infiammazioni.

#### **• Cibi fritti e grassi trans**

Ostacolano la rigenerazione cutanea e peggiorano l'aspetto del viso. La pelle diventa opaca, più grassa e meno compatta.

#### **• Carni lavorate**

Insaccati, wurstel e affettati contengono conservanti e sale che favoriscono gonfiore e ritenzione idrica. Invecchiano la pelle.

#### **• Bevande zuccherate**

Aumentano i picchi glicemici, provocano infiammazione e alterano l'elasticità della pelle. Addio tono, benvenute impurità.

#### **• Alcol**

Disidrata, accentua le rughe e rende la pelle stanca e segnata. Favorisce i radicali liberi e il colorito spento.

#### **• Latticini in eccesso**

Stimolano la produzione di sebo e possono peggiorare l'acne, soprattutto su pelli sensibili.

#### **• Snack industriali**

Ricchi di sale, grassi saturi e additivi. Appesantiscono il sistema linfatico e compromettono il benessere della pelle.

#### **• Caffè (troppo)**

Un eccesso di caffeina disidrata e aumenta il cortisolo, che accelera l'invecchiamento cutaneo.

---

### **Conclusione**

Una pelle bella si costruisce **dall'interno**, giorno dopo giorno.

Riduci questi alimenti e abbina una routine estetica efficace come **Liftpatch** per massimizzare i risultati.

Idratazione, riposo, alimentazione corretta e buoni prodotti sono il segreto per una pelle radiosa e senza tempo.