

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 **Liftopatch** per massimizzare i risultati.

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