

# PRODUKTY DLA ZDROWEJ I PROMIENNEJ SKÓRY

Dodaj je do codziennej diety



**Pomarańcza**



**Woda**



**Orzechy włoskie**



**Ciemna czekolada**



**Pomidory**



**Siemię lniane**



**Łosoś**



**Awokado**



**Brokuły**



## Pomarańcza

Źródło witaminy C, która  
wspomaga produkcję  
kolagenu i chroni przed  
wolnymi rodnikami.



**Woda**

Utrzymuje odpowiednie  
nawodnienie, co jest  
kluczowe dla jędrności i  
blasku skóry.



## Orzechy włoskie

Dostarczają kwasów omega-3 i cynku, które poprawiają strukturę skóry i pomagają w gojeniu się ran.



## **Ciemna czekolada**

Zawiera przeciwutleniacze,  
takie jak flawonoidy, które  
chronią skórę przed szkodliwym  
promieniowaniem UV.



## Pomidory

Zawierają likopen, który  
wspomaga ochronę skóry  
przed szkodliwym działaniem  
promieni słonecznych.



## Siemię lniane

Bogate w kwasy omega-3 i błonnik, które wspierają nawilżenie skóry od wewnątrz.



## Łosoś

Bogaty w kwasy tłuszczowe  
omega-3, które wspierają  
elastyczność skóry i  
redukują stan zapalny.





**Awokado**

Zawiera zdrowe tłuszcze i witaminę E, które nawilżają i odżywiają skórę.



**Brokuły**

Pełne przeciwutleniaczy,  
witaminy C i witaminy K,  
które wspierają  
regenerację skóry.