

# Διατροφικό... botox

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

## Διατροφικό... botox

Πόσες φορές έχετε σκεφτεί, ως ύστατη λύση για τη βελτίωση της όψης του δέρματός σας, το lifting ή το botox;

Κι όμως, η λύση έρχεται από την ίδια τη φύση, αφού υπάρχουν τρόφιμα που μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της υγείας του δέρματος, προστατεύοντας από την πρόωρη γήρανση και γενικότερα από τις αλλοιώσεις του δέρματος που προκαλούνται από την υπεριώδη ακτινοβολία.

Γι' αυτό λοιπόν, εντάξτε στο καθημερινό σας διαιτολόγιο τις παρακάτω τροφές και δείτε το δέρμα σας να...ξανανιώνει!

-Ελιές και ελαιόλαδο-πάντα με μέτρο- λόγω των αντιοξειδωτικών συστατικών και της βιταμίνης E που περιέχουν.

-Ψάρι και κυρίως λιπαρά ψάρια, όπως σαρδέλες και καπνιστό σολομό, καθώς είναι πλούσια σε ωφέλιμα ω3 λιπαρά.

-Γαλακτοκομικά χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, σημαντικές πηγές βιταμίνης A. [\(περισσότερα...\)](#)