



Alimentatia poate facilita bronzarea, poate proteja impotriva daunelor cauzate de razele soarelui si poate contribui la pastrarea bronzului mai mult timp. Pentru un bronz durabil, cele mai adecvate ar fi legumele si fructele de culoare portocalie si cele antioxidante, semnaleaza El Mundo si ABC. **Morcovii, caisele si pepenii galbeni contin betacaroten, ceea ce permite stimularea pigmentatiei pielii.** □

Pentru protejarea pielii de radicalii liberi generati de razele ultraviolete, se recomanda un aport nutritional extra de alimente antioxidante.

Fructe si legume ca morcovul, mango, pepenele galben si rosiile sunt bogate in antioxidanti, aminteste El Mundo, preluand cateva retete elaborate pe baza de morcovi, rosii, mango, avocado si fructe uscate, care accelereaza bronzarea si protejeaza impotriva soarelui.

Salmorejo

. Este vorba despre o reteta simpla din gastronomia spaniola. Se prepara pe baza de rosii, putina paine, ulei de masline virgin extra si sare, care se amesteca pana se obtine consistenta unei creme. Se pot adauga cateva bucatele de jambon si ou fiert.

Guacamole

. Se prepara din avocado, care se piseaza. Se adauga ardei iute, rosii, suc de lamaie, coriandru. Acest sos acompaniaza diverse gustari.

Mango crocant

. Un desert delicios facut din mango si cateva frunze de menta, peste care se pun bucati marunte de migdale, alune si fistic. Deasupra, se razuieste putina ciocolata neagra. „Daca doriti o culoare a pielii mai sanatoasa si mai atragatoare, este mai bine sa urmati o dieta sanatoasa cu fructe si legume din abundenta decat sa va asezati la soare”, afirma Dr.Ian Stephen de la Universitatea din Nottingham, intr-un studiu publicat in revista „Evolution and Human Behaviour”, relateaza ABC. Potrivit acestui studiu, persoanele care mananca mai multe portii de fructe si legume pe zi au o culoare a pielii mai aurie datorita carotenoizilor, prezenti in fructele si legumele de culoare rosie si portocalie.

Pentru ca bronzul sa se mentina cat mai mult timp, se mai recomanda sa se hidrateze bine pielea.

Pentru a revitaliza, hrani si hidrata pielea nu este necesar numai un produs hidratant, ci trebuie sa se bea cel putin doi litri de apa pe zi, sa se urmeze o dieta bogata in legume si fructe si sa se evite grasimile.

sursa:

www.emaramures.ro