

Sagdyn derini saklamak üçin, iýmitiňize omega-3 ýag kislotalary bolan iýmitleri goşmaly. Omega-3 ýag kislotalaryny losos, hoz, awakado we zygyr ýagy ýaly iýmitlerden alyp bolýar. Olary iýmitiňize goşsaňyz, deriňiz has iýmitlener we şöhle saçar, tegmiller az görüner we emele geliş tizligi ep-esli peseler diýip hünärmenler belläp geçýär. Hünärmenleriň belleýsine görä gök önümlerdäki we miwelerdäki antioksidantlar deriniň hilini ýokarlandyrýar we ýagtylyk berýär. “Miwe we gök önümler, esasanam açyk reňkli beta-karotin we E we C witaminleri ýaly köp antioksidantlary öz içine alýar, erkin radikallara, deri öýjüklerine zeper ýetirip biljek we ajallaryň döremegine goşant goşýan maddalara garşy göreşýär diýip hünärmenler belläp geçýär. Hünärmen, ilki bilen pomidor, gyzyl burç, brokkoli, ysmanak, apelsin we gyzyl almalary iýmitiň içine goşmalydygyny aýtdy. Şeýle hem berhizde ýeterlik mukdarda belok önümleri bolmaly. Balyk, et, ýumurtga we bakja önümleriniň deňagramly iýmitlenmegi deriňiziň sagdyn we berk bolmagyna kömek eder. Şeýle hem her gün ýeterlik suw içmek möhümdir we deriňizi içiňizden nemlendirmek, ýygrytlaryň döremeginiň önüni alýar diýip hünärmenler belläp geçdiler.