

# Mes top 10 aliments pour une belle peau!

Manger sainement, boire de l'eau et une bonne hygiène de vie est le secret d'une belle peau. Tous les fruits et légumes sont très bien pour la peau, mais voici mes préférés et pourquoi.

## 1- Citron :

Boire un jus de citron pressé mélangé à de l'eau tiède tous les matins à jeun vous permettra d'éclaircir votre teint et d'avoir une belle peau.



## 2- Les myrtilles

Les myrtilles ont le taux le plus élevé parmi plus de 40 fruits et légumes en antioxydants. Ces antioxydants protègent du vieillissement prématuré. Ajouter quelques myrtilles dans votre yoghourt ou céréales le matin. Délicieux et très bon pour la peau !



## 3- Fraises :

Selon une recherche publiée dans le "American Journal of Clinical Nutrition" les fraises contiennent plus de vitamine C par portion que les oranges ou pamplemousses, elle a également remarqué que les personnes mangeant plus d'aliments riches en Vitamines C ont moins de rides et plus hydratée que ceux qui n'en mangent pas. La vitamine C combat les radicaux libres qui endommagent les cellules et brisent le collagène qui à leur tour cause les ridules. Pour une peau plus souple, hydratée la Vitamine C est superbe.

## 4- Saumon

J'adore le saumon et de savoir que c'est bon pour la peau est encore mieux ! C'est une excellente source d'acides gras Oméga 3 qui aident à garder la peau souple et hydratée. Il contient également du sélénium un minéral qui protège la peau lors de l'exposition au soleil et en plus il contient de la vitamine D superbe pour de belles dents et des os solides.

Pas difficile de l'ajouter à votre menu, il y a tellement de manières de le cuisiner.



## 5- Les épinards

Si c'est bon pour Popeye c'est bon pour nous ! Les épinards sont très riches en nutriments et antioxydants. Les épinards contiennent également de la Lutéine qui garde vos yeux étincillants et en bonne santé. Ils sont une excellente source de Vitamines B, C et E et du potassium, calcium, fer, magnésium et oméga 3. Ajoutez les frais à vos salades, ou à la vapeur pour garder tous les nutriments !



## 6- Les Tomates :

Une source fantastique contre le vieillissement grâce à la Lycopène, elle est d'ailleurs mieux absorbée quand elle est cuite.

Une bonne ratatouille me vient à l'esprit avec un peu d'huile d'olive pour ce petit plus en acides gras.



## 7- Carottes :

Des baguettes magiques orange ! Superbes pour les yeux et contre les boutons grâce à la vitamine A qui aide à diminuer la surproduction de cellules de l'épiderme. C'est cette surproduction qui donne une accumulation de cellules mortes associée au sébum qui bouche les pores.

Une autre très bonne raison de croquer dans les carottes c'est qu'elle diminue le risque de développer des cancers de la peau grâce à la vitamine A.



## 8- Avocat :

L'huile d'avocat est sublime et manger l'avocat est également fantastique pour combattre le vieillissement prématuré grâce aux acides gras.

## 9- Les noix :

Riches en minéraux et en acides gras Oméga 3 vous aurez la peau plus douce, des cheveux brillants et des os solides. Pas besoin d'en manger une grande quantité quelques unes dans un encas, sur une salade ou dans votre yoghourt

## 10- Le chocolat noir:

Vivant en suisse, le chocolat est incontournable!

Le chocolat noir avec plus de 60% cacao aide la peau à rester hydratée, protège du soleil et il ne cause pas d'acné !

Donc du chocolat oui mais de bonne qualité et noir.



