



Gardênia Cavalcanti

■ site: <https://odia.ig.com.br/odiad/gardenia>

E-MAIL:
gardeniaodia@gmail.com
INSTAGRAM:
@gardeniacavalcanti

DIVULGAÇÃO

BELA E SAUDÁVEL

Você sabia que alguns alimentos nos ajudam a ficar mais bonitas? Podemos transformar pele, cabelos e o corpo inteiro através de uma boa alimentação. A nutricionista Ana Detoie, da clínica Dr. Rodrigo Mauro, deixou dicas incríveis para ficarmos lindas e saudáveis!

“Os alimentos que são fornecidos pela natureza, como frutas legumes, verduras, grãos integrais e sementes são ricos em antioxidantes, vitaminas, minerais e nos ajudam a manter pele, cabelos e unhas mais bonitos. Uma alimentação boa é uma alimentação balanceada em nutrientes e que está focada na qualidade dos alimentos e não na quantidade. Esse tipo de alimentação fornece antioxidantes que protegem as células contra os radicais livres, os vilões da nossa pele e que causam rugas, flacidez, manchas e outros sinais de envelhecimento”, explica Ana Detoie.

ÁGUA - O primeiro passo é se manter hidratado. As pessoas esquecem a importância da água. Recomendo ingerir por dia 35 ml de água, por quilo da pessoa. A água é essencial para manter a umidade da pele, a elasticidade e ajudar a evitar os sinais de envelhecimento, como rugas e linhas de expressão.

PEIXES GORDUROSOS - Sardinha e salmão são ricos em ômega 3, nutriente que ajuda a reter a umidade da pele, funciona como um hidratante e tem uma função anti-inflamatória muito poderosa.

FRUTAS VERMELHAS - Morango, framboesa, jabuticaba e amora são ricas em antocianina, que é um ótimo antioxidante e tem uma função anti-inflamatória maravilhosa.

FRUTAS RICAS EM VITAMINA C - Laranja, tangerina, goiaba e limão são importantes para formação de colágeno.

VITAMINA E - Alimentos como semente de girassol, abóbora, amêndoas e nozes são



Alimentação é aliada na busca pela beleza

Nutricionista explica que os alimentos que são fornecidos pela natureza ajudam a manter pele, cabelos e unhas mais bonitos

ricos em vitamina E, por isso ajudam a nutrir, reparar e reforçar as barreiras da pele.

AVEIA - Este cereal é rico em silício, um mineral capaz de estruturar a queratina, que é a proteína que forma o cabelo.

EMAGRECER, DESINCHAR E DESINFLAMAR - Não existe um alimento que ajude a emagrecer. O que faz emagrecer é o déficit calórico. Para desinchar e desinflamar, nós conseguimos isso através da comida de verdade. A gente tem que aprender a desembalar menos e descascar mais. Para desinchar e desinflamar os chás como o de hibisco, cavalinha, canela, chá verde (que é um excelente termogênico) e gengibre são ótimos.

ERVAS - Frescas ou desidratadas, como orégano, salsinha e tomilho. A dica é usar sempre a “erva do dia”. Como por exemplo, “hoje vou comer alecrim”, colocar o alecrim em um potinho na mesa, como se fosse o queijo ralado e incluir no prato pronto.

Receita de chás de hibisco e cavalinha:

Ferva 500 ml de água. Apague o fogo, adicione 1 colher de sopa das flores secas de hibisco e 1 colher de sopa das folhas secas de cavalinha. Tampe o recipiente e deixe em infusão por 5 a 8 minutos. Depois é só coar e beber.

PROMOÇÃO JUNTOU TROCOU - BELEZA TOP, COM GARDÊNIA

■ A promoção JUNTOU TROCOU de O DIA continua em parceria comigo! É só juntar 3 selos do jornal e pagando R\$ 12,90 você pode trocar por um batom (com 2 opções de escolha: rosa ou vermelho) ou por uma máscara para cílios (também com 2 opções de escolha), pagando R\$ 19,90. Então corre para garantir o seu!