

O MANUAL DA PELE BONITA PELA
ALIMENTAÇÃO



Beleza da Pele

MARIANE OLIVEIRA

AVISO LEGAL E DIREITOS AUTORAIS
ESTE CONTEÚDO FOI IDEALIZADO E
DESENVOLVIDO PELA AUTORA MARIANE
OLIVEIRA E ENCONTRA-SE PROTEGIDO PELAS
LEIS DE DIREITOS AUTORAIS. É
EXPRESSAMENTE PROIBIDA A CÓPIA,
REPRODUÇÃO, DISTRIBUIÇÃO, VENDA OU
QUALQUER FORMA DE COMERCIALIZAÇÃO
DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E
POR ESCRITO DA AUTORA. TODAS AS
INFORMAÇÕES, MÉTODOS, EXEMPLOS E
ORIENTAÇÕES AQUI APRESENTADOS SÃO
FRUTO DE SUA MENTORIA, COM APOIO DE
INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL APENAS PARA
REVISÃO E MELHORIA TEXTUAL, POR MEIO DA
PLATAFORMA DE SITES WEBNODE. AO ACESSAR
ESTE CONTEÚDO, VOCÊ DECLARA ESTAR
CIENTE DE QUE QUALQUER USO INDEVIDO
PODERÁ RESULTAR EM MEDIDAS LEGAIS
CABÍVEIS, PRESERVANDO A INTEGRIDADE E
ORIGINALIDADE DO TRABALHO DA AUTORA.

AS IMAGENS DE FOTOS FORAM SELECIONADAS
NA PLATAFORMA DE DESIGN GRÁFICO
[CANVA.COM](https://www.canva.com), APENAS PARA FINS
ILUSTRATIVOS. AS PESSOAS MOSTRADAS NAS
IMAGENS NÃO SÃO MODELOS. ESTE LIVRO
NÃO PROMETE UM REJUVENESCIMENTO
MILAGROSO OU CURA DE QUAISQUER
DOENÇAS, PROCURE SEMPRE A AJUDA DE UM
MÉDICO ESPECIALISTA.

A NUTRIÇÃO NA SAÚDE CUTÂNEA É O CONJUNTO DE NUTRIENTES QUE FORNECEMOS AO ORGANISMO, POR MEIO DA ALIMENTAÇÃO E, EM ALGUNS CASOS, DE SUPLEMENTAÇÃO, PARA MANTER A PELE FIRME, HIDRATADA, PROTEGIDA E COM BOA CAPACIDADE DE REGENERAÇÃO. VITAMINAS COMO A, C, E E COMPLEXO B, MINERAIS COMO ZINCO E SELÊNIO, ALÉM DE PROTEÍNAS, ÁCIDOS GRAXOS ESSENCIAIS (COMO O ÔMEGA-3) E ANTIOXIDANTES, PARTICIPAM DIRETAMENTE DA FORMAÇÃO DE COLÁGENO, DA BARREIRA DE PROTEÇÃO DA PELE E DO COMBATE AOS RADICAIS LIVRES QUE ACELERAM O ENVELHECIMENTO.

QUANDO A DIETA É EQUILIBRADA,
RICA EM FRUTAS, LEGUMES,
VERDURAS, GORDURAS BOAS E
ÁGUA, A PELE TENDE A APRESENTAR
MELHOR TEXTURA, MENOS
RESSECAMENTO, MENOR
INFLAMAÇÃO E RECUPERAÇÃO MAIS
RÁPIDA DE AGRESSÕES EXTERNAS,
COMO SOL E POLUIÇÃO. JÁ
CARÊNCIAS NUTRICIONAIS PODEM
FAVORECER ACNE, DESCAMAÇÃO,
SENSIBILIDADE AUMENTADA E
ENVELHECIMENTO PRECOCE. POR
ISSO, CUIDAR DA PELE COMEÇA
TAMBÉM NO PRATO,
COMPLEMENTANDO A ROTINA DE
SKINCARE E OS TRATAMENTOS
DERMATOLÓGICOS.

DE FORMA PRÁTICA, A NUTRIÇÃO PARA A SAÚDE CUTÂNEA ENVOLVE:

- ANTIOXIDANTES: PRESENTES EM FRUTAS VERMELHAS, CÍTRICAS, VEGETAIS COLORIDOS E CHÁS, AJUDAM A PROTEGER AS CÉLULAS DA PELE CONTRA DANOS OXIDATIVOS.
- PROTEÍNAS DE QUALIDADE: CARNES MAGRAS, OVOS, LEGUMINOSAS E LATICÍNIOS CONTRIBUEM PARA A PRODUÇÃO DE COLÁGENO E ELASTINA.
- GORDURAS BOAS: PEIXES GORDUROSOS, ABACATE, CASTANHAS E AZEITE AUXILIAM NA MANUTENÇÃO DA BARREIRA LIPÍDICA E DA HIDRATAÇÃO.
- HIDRATAÇÃO ADEQUADA: ÁGUA E ALIMENTOS RICOS EM ÁGUA FAVORECEM O VIÇO E A ELASTICIDADE CUTÂNEA.

ALIAR ESSES CUIDADOS
NUTRICIONAIS A HÁBITOS SAUDÁVEIS,
COMO SONO ADEQUADO, MANEJO
DO ESTRESSE E PROTEÇÃO SOLAR
DIÁRIA, POTENCIALIZA A SAÚDE E A
BELEZA DA PELE DE DENTRO PARA
FORA.

Por que esses
nutrientes são
essenciais para a
pele?



A VITAMINA C É UM PODEROSO ANTIOXIDANTE QUE ESTIMULA A PRODUÇÃO DE COLÁGENO, AJUDA A CLAREAR MANCHAS E PROTEGE A PELE DOS DANOS CAUSADOS PELOS RADICAIS LIVRES E PELA POLUIÇÃO. A VITAMINA E TAMBÉM É ANTIOXIDANTE, CONTRIBUI PARA A HIDRATAÇÃO, REFORÇA A BARREIRA CUTÂNEA E AUXILIA NA RECUPERAÇÃO DE DANOS CAUSADOS PELO SOL.



A VITAMINA A (INCLUINDO RETINOL E CAROTENOIDES) FAVORECE A RENOVAÇÃO CELULAR, MELHORA TEXTURA, FIRMEZA E AJUDA NO CONTROLE DA OLEOSIDADE E DA ACNE. O ZINCO PARTICIPA DA CICATRIZAÇÃO, CONTROLA INFLAMAÇÕES E É IMPORTANTE PARA QUEM TEM PELE ACNEICA. O SELÊNIO ATUA EM CONJUNTO COM OUTROS ANTIOXIDANTES, PROTEGENDO AS CÉLULAS CUTÂNEAS DO ESTRESSE OXIDATIVO E DO ENVELHECIMENTO PRECOCE.



JÁ O ÔMEGA-3 É UMA GORDURA ESSENCIAL QUE AJUDA A MANTER A BARREIRA DE PROTEÇÃO DA PELE ÍNTEGRA, REDUZ INFLAMAÇÕES, MELHORA A HIDRATAÇÃO DE DENTRO PARA FORA E PODE ALIVIAR QUADROS DE RESSECAMENTO, SENSIBILIDADE E ALGUMAS DERMATITES. EM CONJUNTO, ESSES NUTRIENTES CONTRIBUEM PARA UMA PELE MAIS FIRME, LUMINOSA, UNIFORME E RESISTENTE ÀS AGRESSÕES EXTERNAS.



OMEGA-3

Melhor
alimentação para
uma pele
saudável



UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA É FUNDAMENTAL PARA MANTER A PELE BONITA, FIRME E LUMINOSA. PRIORIZE ALIMENTOS RICOS EM ANTIOXIDANTES, COMO FRUTAS VERMELHAS, UVAS, CÍTRICOS E VEGETAIS COLORIDOS, QUE AJUDAM A COMBATER OS RADICAIS LIVRES E RETARDAR O ENVELHECIMENTO PRECOCE. INCLUA GORDURAS BOAS, PRESENTES EM ABACATE, AZEITE DE OLIVA, CASTANHAS, SEMENTES E PEIXES GORDUROSOS, POIS CONTRIBUEM PARA A HIDRATAÇÃO E ELASTICIDADE DA PELE. BEBER BASTANTE ÁGUA AO LONGO DO DIA É ESSENCIAL PARA MANTER A PELE VIÇOSA E AUXILIAR NA ELIMINAÇÃO DE TOXINAS.

PROTEÍNAS MAGRAS, COMO FRANGO, OVOS, LEGUMINOSAS E IOGURTE NATURAL, FORNECEM AMINOÁCIDOS IMPORTANTES PARA A RENOVAÇÃO CELULAR E CICATRIZAÇÃO DA PELE.

ALIMENTOS RICOS EM VITAMINAS A, C, E E ZINCO, COMO CENOURA, ESPINAFRE, LARANJA, SEMENTES E GRÃOS INTEGRAIS, FORTALECEM A BARREIRA CUTÂNEA E MELHORAM A TEXTURA. EVITE EXCESSO DE AÇÚCAR, FRITURAS E ULTRAPROCESSADOS, QUE PODEM AUMENTAR INFLAMAÇÕES E FAVORECER ACNE E OLEOSIDADE. MANTER UMA ROTINA ALIMENTAR VARIADA, COLORIDA E NATURAL, ALIADA A UM BOM SONO E CUIDADOS DIÁRIOS, É A MELHOR ESTRATÉGIA PARA UMA PELE SAUDÁVEL DE DENTRO PARA FORA.

Alimentos que
ajudam e
prejudicam o
colágeno



Alimentos que favorecem a produção de colágeno

PARA ESTIMULAR A PRODUÇÃO NATURAL DE COLÁGENO, É IMPORTANTE CONSUMIR PROTEÍNAS DE BOA QUALIDADE, VITAMINAS E MINERAIS QUE PARTICIPAM DA FORMAÇÃO DESSA PROTEÍNA. INCLUA NO DIA A DIA CARNES MAGRAS, PEIXES, OVOS, LEGUMINOSAS COMO FEIJÃO E LENTILHA, ALÉM DE LATICÍNIOS COM BAIXO TEOR DE GORDURA. FRUTAS CÍTRICAS, COMO LARANJA, LIMÃO, ACEROLA E KIWI, SÃO RICAS EM VITAMINA C, NUTRIENTE ESSENCIAL PARA A SÍNTESE DE COLÁGENO E PARA A PROTEÇÃO CONTRA RADICAIS LIVRES.

OUTROS ALIADOS SÃO AS FRUTAS E VEGETAIS DE COR ALARANJADA E AVERMELHADA, COMO CENOURA, ABÓBORA E TOMATE, QUE FORNECEM ANTIOXIDANTES IMPORTANTES. OLEAGINOSAS, SEMENTES E AZEITE DE OLIVA OFERECEM GORDURAS BOAS E VITAMINA E, AJUDANDO NA SAÚDE DA PELE. BEBER ÁGUA AO LONGO DO DIA TAMBÉM É FUNDAMENTAL PARA MANTER A HIDRATAÇÃO E O BOM FUNCIONAMENTO DAS FIBRAS DE COLÁGENO.

Alimentos que prejudicam a produção de colágeno

ALGUNS HÁBITOS ALIMENTARES PODEM ACELERAR A DEGRADAÇÃO DO COLÁGENO E COMPROMETER A FIRMEZA DA PELE. O CONSUMO EXCESSIVO DE AÇÚCAR E DOCES INDUSTRIALIZADOS FAVORECE A GLICAÇÃO, PROCESSO QUE ENDURECE E DANIFICA AS FIBRAS DE COLÁGENO. REFRIGERANTES, BOLOS, BISCOITOS RECHEADOS E SOBREMESAS MUITO AÇUCARADAS DEVEM SER CONSUMIDOS COM MODERAÇÃO. ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS, RICOS EM GORDURAS TRANS E ÓLEOS DE BAIXA QUALIDADE, TAMBÉM CONTRIBUEM PARA INFLAMAÇÕES QUE AFETAM A PELE.

O EXCESSO DE ÁLCOOL E O CONSUMO FREQUENTE DE FRITURAS, FAST FOOD E EMBUTIDOS, COMO SALSICHA E SALAME, PREJUDICAM A CIRCULAÇÃO E AUMENTAM O ESTRESSE OXIDATIVO, ACELERANDO O ENVELHECIMENTO CUTÂNEO. SEMPRE QUE POSSÍVEL, PREFIRA PREPARAÇÕES ASSADAS, COZIDAS OU GRELHADAS, REDUZA O SAL E EVITE EXAGEROS. UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, VARIADA E RICA EM ALIMENTOS FRESCOS É A MELHOR ESTRATÉGIA PARA PRESERVAR O COLÁGENO AO LONGO DOS ANOS.

A pele realmente
absorve cremes
com facilidade?



A ABSORÇÃO DE CREMES PELA PELE DEPENDE DE VÁRIOS FATORES, COMO O TIPO DE PELE, A FORMULAÇÃO DO PRODUTO E A FORMA DE APLICAÇÃO. A CAMADA MAIS EXTERNA DA PELE, CHAMADA BARREIRA CUTÂNEA, É NATURALMENTE PROTETORA E LIMITA A PENETRAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS. CREMES BEM FORMULADOS CONSEGUEM ATRAVESSAR PARCIALMENTE ESSA BARREIRA, HIDRATANDO AS CAMADAS MAIS SUPERFICIAIS E, EM ALGUNS CASOS, ALCANÇANDO CAMADAS UM POUCO MAIS PROFUNDAS.

TEXTURAS LEVES, COMO LOÇÕES E SÉRUNS, TENDEM A SER ABSORVIDAS MAIS RAPIDAMENTE, ENQUANTO PRODUTOS MUITO OLEOSOS PODEM FICAR MAIS TEMPO NA SUPERFÍCIE. APLICAR SOBRE A PELE LIMPA, EM QUANTIDADE MODERADA E COM MASSAGEM SUAVE AJUDA A MELHORAR A SENSACÃO DE ABSORÇÃO E A EFICÁCIA DO TRATAMENTO DIÁRIO.

Por que hidratar
a pele de dentro
para fora?



HIDRATAR A PELE DE DENTRO PARA FORA É ESSENCIAL PARA MANTER UM ASPECTO SAUDÁVEL, VIÇOSO E JOVEM POR MAIS TEMPO. A ÁGUA E OS NUTRIENTES QUE INGERIMOS DIARIAMENTE AJUDAM A MANTER AS CÉLULAS DA PELE EQUILIBRADAS, FAVORECENDO A ELASTICIDADE, A FIRMEZA E O BRILHO NATURAL. QUANDO O CORPO ESTÁ BEM HIDRATADO, A BARREIRA CUTÂNEA FUNCIONA MELHOR, PROTEGENDO CONTRA AGRESSÕES EXTERNAS, RESSECAMENTO E IRRITAÇÕES.

ALÉM DA ÁGUA, UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM VITAMINAS, MINERAIS, ANTIOXIDANTES E GORDURAS BOAS CONTRIBUI PARA UMA PELE MAIS UNIFORME E RESISTENTE. BEBER LÍQUIDOS AO LONGO DO DIA, CONSUMIR FRUTAS, LEGUMES E FONTES DE ÔMEGA 3 COMPLEMENTA OS CUIDADOS COM CREMES E SÉRUNS APLICADOS NA SUPERFÍCIE. ASSIM, A HIDRATAÇÃO INTERNA POTENCIALIZA OS RESULTADOS DOS PRODUTOS TÓPICOS E AJUDA A PREVENIR SINAIS DE ENVELHECIMENTO PRECOCE, DESCAMAÇÕES E SENSÇÃO DE REPUXAMENTO.

QUANDO A HIDRATAÇÃO VEM APENAS DE FORA, OS EFEITOS TENDEM A SER MAIS SUPERFICIAIS E TEMPORÁRIOS. JÁ AO CUIDAR DO ORGANISMO COMO UM TODO, A PELE RECEBE SUPORTE CONTÍNUO POR MEIO DA CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA, QUE LEVA ÁGUA E NUTRIENTES ATÉ AS CAMADAS MAIS PROFUNDAS. ISSO FAVORECE A RENOVAÇÃO CELULAR, MELHORA A TEXTURA E PODE ATÉ REDUZIR A APARÊNCIA DE LINHAS FINAS E POROS DILATADOS.

POR ISSO, A ROTINA IDEAL DE CUIDADOS COM A PELE COMBINA BONS HÁBITOS INTERNOS E EXTERNOS: BEBER ÁGUA REGULARMENTE, TER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, EVITAR EXCESSO DE ÁLCOOL E AÇÚCAR, E ASSOCIAR TUDO ISSO A PRODUTOS ADEQUADOS AO SEU TIPO DE PELE. ESSE CONJUNTO DE ATITUDES FORTALECE A SAÚDE DA PELE A LONGO PRAZO, DEIXANDO-A MAIS BONITA, RESISTENTE E COM ASPECTO NATURALMENTE HIDRATADO..

Como clarear
manchas da pele
de forma natural



CLAREAR MANCHAS DA PELE DE FORMA NATURAL É POSSÍVEL, MAS EXIGE PACIÊNCIA, CONSTÂNCIA E PROTEÇÃO DIÁRIA. COMECE SEMPRE PELA FOTOPROTEÇÃO: USE FILTRO SOLAR DE AMPLO ESPECTRO TODOS OS DIAS, MESMO EM CASA, PARA EVITAR QUE AS MANCHAS ESCUREÇAM. COMBINE ISSO COM HÁBITOS SAUDÁVEIS, COMO BOA HIDRATAÇÃO, ALIMENTAÇÃO RICA EM FRUTAS E VEGETAIS E SONO ADEQUADO, QUE AJUDAM A PELE A SE REGENERAR COM MAIS EFICIÊNCIA.

ENTRE OS ATIVOS NATURAIS MAIS USADOS ESTÃO A BABOSA (ALOE VERA), A CAMOMILA, A AVEIA E ÓLEOS VEGETAIS LEVES, COMO O DE ROSA MOSQUETA. ELES PODEM SUAVIZAR A APARÊNCIA DAS MANCHAS, ACALMAR IRRITAÇÕES E MELHORAR A TEXTURA DA PELE. MÁSCARAS SUAVES, COMPRESSAS FRIAS E ESFOLIAÇÕES DELICADAS COM INGREDIENTES NATURAIS PODEM COMPLEMENTAR O CUIDADO, DESDE QUE FEITAS COM MODERAÇÃO E SEMPRE OBSERVANDO A REAÇÃO DA PELE.

EVITE RECEITAS CASEIRAS AGRESSIVAS, COMO LIMÃO DIRETAMENTE NA PELE OU MISTURAS MUITO ÁCIDAS, POIS PODEM CAUSAR QUEIMADURAS E PIORAR AS MANCHAS. PREFIRA PREPARAÇÕES SUAVES, TESTANDO SEMPRE EM UMA PEQUENA ÁREA ANTES DE APLICAR NO ROSTO INTEIRO. LEMBRE-SE DE QUE RESULTADOS NATURAIS SÃO GRADUAIS: É NORMAL LEVAR SEMANAS OU MESES PARA NOTAR DIFERENÇA CONSISTENTE NA UNIFORMIZAÇÃO DO TOM DA PELE.

SE AS MANCHAS FOREM MUITO ESCURAS, AUMENTAREM DE TAMANHO OU MUDAREM DE ASPECTO, É FUNDAMENTAL CONSULTAR UM DERMATOLOGISTA. O PROFISSIONAL PODE IDENTIFICAR A CAUSA EXATA (MELASMA, MANCHAS SOLARES, CICATRIZES DE ACNE, ENTRE OUTRAS) E INDICAR O MELHOR PLANO DE TRATAMENTO, COMBINANDO CUIDADOS NATURAIS COM PRODUTOS ESPECÍFICOS, QUANDO NECESSÁRIO, DE FORMA SEGURA E PERSONALIZADA.

Dicas para Manter a Pele Bonita



UMA PELE BONITA COMEÇA COM CUIDADOS DIÁRIOS SIMPLES E CONSISTENTES. LIMPE O ROSTO DUAS VEZES AO DIA COM UM SABONETE ADEQUADO AO SEU TIPO DE PELE, EVITANDO PRODUTOS MUITO AGRESSIVOS. EM SEGUIDA, USE UM HIDRATANTE LEVE PARA REPOR A UMIDADE NATURAL E MANTER A BARREIRA DE PROTEÇÃO SAUDÁVEL. NÃO DURMA COM MAQUIAGEM, POIS ISSO OBSTRUI OS POROS E FAVORECE O APARECIMENTO DE CRAVOS E ESPINHAS.

A ALIMENTAÇÃO TAMBÉM
INFLUENCIA DIRETAMENTE NA
APARÊNCIA DA PELE. PRIORIZE
FRUTAS, LEGUMES, ÁGUA EM
ABUNDÂNCIA E REDUZA O
CONSUMO DE AÇÚCAR E FRITURAS.
PROCURE DORMIR BEM, POIS É
DURANTE O SONO QUE A PELE SE
REGENERA. PEQUENOS HÁBITOS
DIÁRIOS FAZEM GRANDE
DIFERENÇA AO LONGO DO TEMPO.

O PROTETOR SOLAR É
INDISPENSÁVEL PARA MANTER A
PELE JOVEM E UNIFORME. USE
TODOS OS DIAS, MESMO EM
AMBIENTES INTERNOS,
REAPLICANDO CONFORME A
NECESSIDADE. A EXPOSIÇÃO
EXCESSIVA AO SOL ACELERA O
ENVELHECIMENTO, CAUSA
MANCHAS E AUMENTA O RISCO DE
CÂNCER DE PELE. CHAPÉUS E
ÓCULOS ESCUROS SÃO ÓTIMOS
ALIADOS NA PROTEÇÃO DIÁRIA.

INCLUA NA ROTINA UMA
ESFOLIAÇÃO SUAVE UMA OU DUAS
VEZES POR SEMANA PARA
REMOVER CÉLULAS MORTAS E
DEIXAR A PELE MAIS LUMINOSA. SE
TIVER DÚVIDAS SOBRE PRODUTOS
OU PROBLEMAS ESPECÍFICOS,
COMO ACNE OU MANCHAS,
CONSULTE UM DERMATOLOGISTA.
UM ACOMPANHAMENTO
PROFISSIONAL AJUDA A ESCOLHER
OS CUIDADOS IDEAIS PARA O SEU
TIPO DE PELE E OBJETIVOS
ESTÉTICOS.

Mitos e verdades sobre alimentação

e pele



Mito: chocolate sempre causa espinhas.

NA VERDADE, O PROBLEMA COSTUMA ESTAR NO EXCESSO DE AÇÚCAR E GORDURAS DE BAIXA QUALIDADE, NÃO NO CHOCOLATE EM SI. PEQUENAS PORÇÕES DE CHOCOLATE AMARGO, COM MAIOR TEOR DE CACAU, PODEM ATÉ OFERECER ANTIOXIDANTES BENÉFICOS PARA A PELE.

Mito: beber muita água elimina rugas.

HIDRATAR-SE É ESSENCIAL PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO E AJUDA A MANTER A PELE MENOS RESSECADA, MAS NÃO SUBSTITUI PROTEÇÃO SOLAR, BOA ALIMENTAÇÃO E CUIDADOS TÓPICOS. ÁGUA SOZINHA NÃO APAGA LINHAS DE EXPRESSÃO.

*Mito: alimentos gordurosos
sempre pioram a acne.*

O QUE MAIS INFLUENCIA É O PADRÃO ALIMENTAR COMO UM TODO. DIETAS RICAS EM ULTRAPROCESSADOS, AÇÚCARES E FRITURAS FREQUENTES PODEM FAVORECER INFLAMAÇÃO, MAS GORDURAS BOAS, COMO AS DE ABACATE, CASTANHAS E AZEITE, SÃO ALIADAS DA SAÚDE DA PELE.

*Verdade: alimentação
equilibrada reflete na pele.*

FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E FONTES DE PROTEÍNAS DE QUALIDADE FORNECEM VITAMINAS, MINERAIS E ANTIOXIDANTES QUE PARTICIPAM DA RENOVAÇÃO CELULAR E DA DEFESA CONTRA RADICAIS LIVRES, CONTRIBUINDO PARA UMA PELE MAIS VIÇOSA E UNIFORME.

*Verdade: excesso de açúcar
pode prejudicar a firmeza.*

ALTOS NÍVEIS DE AÇÚCAR FAVORECEM A GLICAÇÃO, PROCESSO QUE DANIFICA COLÁGENO E ELASTINA, DEIXANDO A PELE MAIS FLÁCIDA E OPACA AO LONGO DO TEMPO. REDUZIR DOCES E REFRIGERANTES É UM CUIDADO ESTÉTICO E DE SAÚDE.

*Verdade: alguns nutrientes são
especialmente importantes.*

VITAMINA C, VITAMINA E, ÔMEGA-3, ZINCO E BETACAROTENO AJUDAM NA PROTEÇÃO CONTRA DANOS OXIDATIVOS, NA CICATRIZAÇÃO E NA MANUTENÇÃO DA BARREIRA CUTÂNEA. INCLUIR PEIXES GORDUROSOS, SEMENTES, CASTANHAS, FRUTAS CÍTRICAS E VEGETAIS COLORIDOS É UMA BOA ESTRATÉGIA.

Plano alimentar
de 7 dias para
uma pele mais
bonita



Dia 1 – Foco em hidratação

CAFÉ DA MANHÃ: IOGURTE NATURAL COM AVEIA, MORANGOS E SEMENTES DE CHIA.

LANCHE: UMA MAÇÃ E UM PUNHADO DE NOZES.

ALMOÇO: SALADA DE FOLHAS VERDES, TOMATE, CENOURA RALADA, GRÃO-DE-BICO E AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM.

LANCHE DA TARDE: CENOURA E PEPINO EM PALITOS COM HOMUS.

JANTAR: FILÉ DE SALMÃO GRELHADO, QUINOA E BRÓCOLIS NO VAPOR.

ANTES DE DORMIR: CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR



Dia 2 – Antioxidantes para brilho

CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE FRUTAS VERMELHAS (MORANGO, AMORA, MIRTILO) COM LEITE VEGETAL E LINHAÇA.

LANCHE: UMA PERA.

ALMOÇO: ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, PEITO DE FRANGO GRELHADO E SALADA DE RÚCULA COM TOMATE.

LANCHE DA TARDE: IOGURTE NATURAL COM UMA COLHER DE CACAU EM PÓ.

JANTAR: OMELETE COM ESPINAFRE, CEBOLA E TOMATE, ACOMPANHADA DE SALADA DE FOLHAS.

ANTES DE DORMIR: ÁGUA COM ALGUMAS GOTAS DE LIMÃO



Dia 3 – Gorduras boas para elasticidade

CAFÉ DA MANHÃ: PÃO INTEGRAL COM PASTA DE ABACATE E SEMENTES DE GIRASSOL, MAIS UMA LARANJA.

LANCHE: MIX DE CASTANHAS (CASTANHA-DO-PARÁ, AMÊNDOAS).

ALMOÇO: PEIXE ASSADO, PURÊ DE BATATA-DOCE E SALADA DE REPOLHO ROXO COM CENOURA.

LANCHE DA TARDE: UVAS OU OUTRA FRUTA DA ESTAÇÃO.

JANTAR: SOPA DE LEGUMES (ABÓBORA, CENOURA, CHUCHU, ALHO-PORÓ) COM FIO DE AZEITE.

ANTES DE DORMIR: CHÁ VERDE SUAVE.



Dia 4 – Vitaminas A, C e E

CAFÉ DA MANHÃ: SMOOTHIE DE MANGA COM CENOURA E GENGIBRE, ADOÇADO COM POUCA BANANA.

LANCHE: UMA TANGERINA.

ALMOÇO: FRANGO DESFIADO COM ARROZ INTEGRAL, LENTILHA E SALADA DE ALFACE, BETERRABA E PEPINO.

LANCHE DA TARDE: TORRADAS INTEGRAIS COM PASTA DE GRÃO-DE-BICO.

JANTAR: TOFU OU CARNE MAGRA SALTEADA COM LEGUMES (PIMENTÃO, BRÓCOLIS, ABOBRINHA).

ANTES DE DORMIR: CHÁ DE HORTELÃ.



Dia 5 – Desinflamar a pele

CAFÉ DA MANHÃ: MINGAU DE AVEIA COM BANANA, CANELA E SEMENTES DE CHIA.

LANCHE: UMA MAÇÃ VERDE.

ALMOÇO: SALADA COLORIDA COM QUINOA, GRÃO-DE-BICO, TOMATE-CEREJA, PEPINO, CENOURA E AZEITE.

LANCHE DA TARDE: IOGURTE NATURAL COM FRUTAS PICADAS.

JANTAR: FILÉ DE PEIXE OU FRANGO GRELHADO COM LEGUMES ASSADOS (ABÓBORA, BERINJELA, ABOBRINHA).

ANTES DE DORMIR: CHÁ DE CAMOMILA OU ERVAS.



Dia 6 – Reforço de colágeno

CAFÉ DA MANHÃ: OMELETE COM TOMATE, ESPINAFRE E CEBOLA, MAIS UMA FATIA DE MAMÃO COM SEMENTES DE LINHAÇA.

LANCHE: CASTANHAS E AMÊNDOAS.

ALMOÇO: CARNE MAGRA COZIDA OU ENSOPADA, ARROZ INTEGRAL E SALADA DE AGRIÃO, CENOURA E BETERRABA.

LANCHE DA TARDE: FRUTAS CÍTRICAS (LARANJA, KIWI OU ABACAXI).

JANTAR: SOPA DE LEGUMES COM FRANGO DESFIADO OU GRÃO-DE-BICO.

ANTES DE DORMIR: CHÁ DE HIBISCO SUAVE.



Dia 7 – Detox suave e equilíbrio

CAFÉ DA MANHÃ: ÁGUA MORNA COM LIMÃO AO ACORDAR, DEPOIS BOWL DE FRUTAS VARIADAS COM GRANOLA SEM AÇÚCAR E SEMENTES.

LANCHE: UMA BANANA PEQUENA.

ALMOÇO: FILÉ DE PEIXE OU FRANGO GRELHADO, PURÊ DE MANDIOQUINHA E SALADA VERDE COM TOMATE E CENOURA.

LANCHE DA TARDE: PALITOS DE PEPINO E CENOURA COM GUACAMOLE LEVE.

JANTAR: SALADA GRANDE COM FOLHAS, LEGUMES CRUS, GRÃOS (LENTILHA OU FEIJÃO-FRADINHO) E AZEITE.

ANTES DE DORMIR: CHÁ RELAXANTE E UM COPO DE ÁGUA.



DICAS EXTRAS PARA A PELE: BEBA BASTANTE ÁGUA AO LONGO DO DIA, REDUZA AÇÚCAR E ULTRAPROCESSADOS, LIMITE REFRIGERANTES E ÁLCOOL, E MANTENHA UM SONO DE QUALIDADE. EM CASO DE CONDIÇÕES DE PELE ESPECÍFICAS, PROCURE UM NUTRICIONISTA OU DERMATOLOGISTA.



Clique e Compre Ebooks

Talvez você goste deste livro

SAIBA MAIS

