



¿Qué comer  
para verte  
más radiante?

En Libera Tu Salud, conocemos la importancia de brindarle los cuidados necesarios a nuestra piel, pues es una excelente barrera protectora contra agentes dañinos, y también forma una parte importante de nuestra identidad.

Por lo que queremos ayudarte a nutrirla de la manera correcta, para que así tengas una piel sana, fuerte, hidratada y radiante.



# Prepara platillos con ingredientes frescos:

Ensaladas: incluye lechuga, nueces, frutos rojos, espinaca, zanahorias, jitomate y cítricos.

Sopas: Incluye brócoli, calabacitas, zanahoria, verduras de hoja verde.

Estos dos platillos son buenas fuentes de antioxidantes, que cuidarán a tu piel de los radicales libres que forman los rayos ultravioleta, y que provocan el envejecimiento temprano.



# Agua infusionada:

Si te cuesta trabajo tomar mínimo 8 vasos de agua natural al día, te recomendamos infusionar tu agua con lo siguiente:

Toronja

Moras azules

Fresas

Pepino

Limón



Agrega una pequeña cantidad a tu agua, y déjala en el refrigerador por algunas horas, esto desprende el sabor de lo que decidas agregar, y podrás mantenerte hidratado a lo largo del día.

También puedes agregar una cucharadita de chía, ya que es una gran fuente de Omega-3, un ácido graso con propiedades antiinflamatorias, que beneficiará la salud de tu piel.

# Té:

Además de sumar a la cantidad de agua que debes beber al día, existen diferentes tipos de té que contienen antioxidantes, por ejemplo:

Té verde

Té negro

Té blanco

Por lo que incluir  
1-2 tazas al día  
ayuda a fortalecer  
el sistema  
antioxidante  
de tu cuerpo.

# Consumir pescados de agua fría 2 a 3 veces por semana:

Estos son ricos en ácidos grasos insaturados y poliinsaturados, esenciales para mantener la producción de aceites naturales que mantienen hidratada la piel. Además te ayudarán a alcanzar tu consumo de proteína recomendado, y lo que previene una piel débil y escamosa.



Recuerda que la variedad en el consumo de alimentos, es la clave para obtener diferentes nutrimentos y diferentes antioxidantes, por lo que la mezcla de estos alimentos podrá ayudarte a tener una piel radiante.

Libera Tu Salud, también te invita a conocer el artículo “¿Cómo afectan los alimentos a tu cutis?” Dentro de la herramienta <<Cuerpo/Mente/Espíritu>>, para qué nutrimentos son esenciales en el cuidado de la piel.

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.