



Mujer NotiEmail - Home : Sentirse Bien - Artículos

### Comer para Embellecer

Este artículo ha sido visto **63** veces

Envía este artículo :

#### Principal

#### Salud y Alimentación

#### Sexo y Salud

#### Estar en Forma

#### Embarazo

#### Medicina Alternativa

#### Medicina Tradicional

#### Tips de Salud

#### Otros Temas

Selecciona tu canal



El mejor aliado de un aspecto saludable, joven y lozano, es una alimentación equilibrada, rica en vitaminas, minerales, nutrientes y ácidos grasos que ayudan a regenerar los tejidos y a contrarrestar la oxidación y envejecimiento de las células.

¿Su pelo y sus uñas están débiles? Es una señal de que no consume abundantes frutas y verduras que aportan numerosos minerales y en vitaminas A, C y E, cuales son responsables del buen aspecto de la piel y de las terminaciones córneas de las manos.

¿Se quema en vez de broncearse? No es sólo un problema dermatológico: si fuma, abusa de alcohol o su dieta es pobre en vitaminas, el color de la piel delata, su epidermis tenderá a llenarse de impurezas y al tomar el sol le costará mucho ponerse morena y, lo que es peor, puede sufrir quemaduras.

Para saber si come sano basta con mirarse al espejo y vigilar el comportamiento de su cuerpo: la alimentación deja huella. Los alimentos y bebidas que se lleva a la boca se reflejan en la salud y el aspecto de su piel, cabellos, dientes, uñas y ojos. Cuidar su forma dietética, más mejorará su aspecto.

Pocos saben que el mejor amigo de un aspecto saludable, joven y lozano, es una alimentación que ayude a regenerar los tejidos y a contrarrestar la aparición de los nocivos radicales libres, que aceleran el envejecimiento de las células.

Los desórdenes estéticos son señal de un cambio en la nutrición o un déficit de nutrientes, pero no es difícil caer, ya que hasta la dieta más

equilibrada cubre sólo parte de las vitaminas y minerales que necesita el cuerpo cada día.

Según el doctor Gregorio Mariscal Bueno, experto en nutrición y dietética, el primer paso no sólo para mejorar la salud, sino también nuestro aspecto consiste en reducir el consumo de alcohol, el "Enemigo Nº 1" de la belleza corporal.

Este artículo ha sido visto **63** veces

Envía este artículo

#### Otros artículos relacionados a esta categoría:

##### **Estrés y envejecimiento**



Aunque puede parecer un tópico repetido hasta la saciedad y difícil de creer, uno de los secretos de la belleza es 'ser feliz' y tener una actitud positiva ante la vida que reduzca lo negativo. No lo decimos nosotros, sino diferentes estudios médicos que avalan esta estrecha relación entre el estrés y el envejecimiento prematuro de la piel.



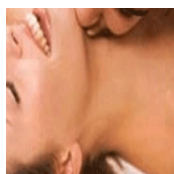
##### **El Omega 3 cuida del corazón**



Muchos estudios muestran que el OMEGA 3, un ácido graso encontrado en las pescaduras, puede reducir el riesgo de enfermedad en las arterias coronarias en los hombres. Sin embargo, los efectos en mujeres son desconocidos.



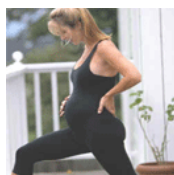
##### **Sexo en la Menopausia**



Las mujeres la temen, creen que sus vidas cambiarán radicalmente; radicalmente que ya son mayores para hacer muchas cosas y que no podrán seguir con el mismo ritmo.



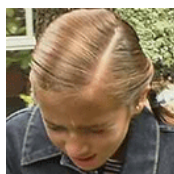
##### **Ejercicio y embarazo**



El embarazo es una situación temporal en la que existe una serie de modificaciones en la mujer que limitan la movilidad y la actividad física durante el mismo. En la actualidad todos los estudios coinciden en la conveniencia de la actividad física durante el embarazo.



##### **Dolor de Garganta**



El término médico de dolor de garganta se refiere a la inflamación de faringe, laringe y/o amígdalas.



##### **¿Intentas subir de peso?**



La mayoría de las personas que acuden a un gimnasio pretenden estar en forma intentando bajar de peso y conseguir una figura determinada. Siempre nos olvidamos de que somos más delgados de lo que nos gustaría estar, pretendemos ganar peso y no tenemos muchos músculos que haciendo pesas sus músculos crecerían y tendrían otro aspecto.

tan fácil, ¿verdad?.



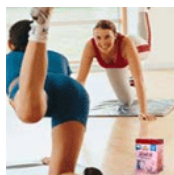
### Estiramientos



Los estiramientos son una de las mejores maneras de relajar los músculos y li después de haberlos ejercitado. Puede realizarlos en cualquier momento del día, en el trabajo, durante el ejerci cama y repetirlos todas las veces que quiera.



### Acondicionamiento físico para mujeres



A todos nos gusta estar en forma, pero muchas son las excusas a las que nos seguir un programa de ejercicios de una manera constante. A partir de este morn han acabado.

Aquí tenemos el programa perfectamente explicado, no hay que ir al gimnasio, material y podemos hacerlo en cualquier momento.



### ¿Cuántas calorías gastas?



¿Cuántas veces has leído en multitud de revistas las típicas tablas del número gastado haciendo un deporte determinado? Seguro que muchísimas. Si te diste cue alto algún dato importante. Unas olvidan decirte el gasto según la intensidad, no baloncesto tirando a canasta simplemente o en un partido.



### Las manzanas previenen el infarto



Una manzana al día puede prevenir el infarto. Así lo afirman en un estudio dirigido y sus colegas del instituto nacional de salud pública en helsinki, finlandia. De personas que comen al menos una manzana al día tienen mucho menos riesgo de que quienes no las comen.



[Ver más artículos relaciona](#)

**Servicios NotiEmail:** Noticias | Directorio Web | Regístrate | Foros | Horóscopo | Citas | Recetario | Mujer | Trabajo | Clasificados | Negocios