

## Les meilleurs aliments beauté - 1/1

**Pourquoi prendre des pilules de vitamines etc... Alors que dans notre alimentation nous avons déjà tout ? Encore faut-il choisir de bons aliments. Voici une liste ainsi que les avantages qu'ils nous apportent...**

### Les fruits et les légumes

Ils contiennent de la vitamine A, C, E et du bêta-carotène. Ils aideront ta peau à conserver sa tonicité, son élasticité et son hydratation. La vitamine E entre autres, que tu peux retrouver dans les légumes verts, les noix, le foie et les huiles végétales, adoucit l'épiderme et combat la sécheresse. Quant à la vitamine C, en plus de te protéger des méfaits du soleil, elle assure une bonne qualité des couches profondes de ta peau. Le brocoli, la carotte, les agrumes, le cantaloup et tous les fruits et légumes très colorés regorgent des vitamines dont ta peau a besoin pour avoir bonne mine.

### Les protéines

Elles donnent du tonus à la peau, stimulent la pousse des cheveux et gardent tes ongles en santé. Pourquoi ? Parce qu'eux aussi sont faits de protéines. Ils en ont donc besoin pour leur croissance et leur beauté. Les poissons, la volaille, les œufs, les viandes maigres et le yogourt en contiennent de même que les légumineuses, les champignons et le tofu.

### L'eau

Inutile de te dire qu'elle conserve l'hydratation de la peau ! L'hiver, il te faut donc en boire autant que par temps chaud. L'eau participe aussi à l'élasticité de la peau et élimine les toxines. C'est ta meilleure arme contre la cellulite. En plus, l'eau transporte les substances nutritives aux cellules.

### Les oligo-éléments

C'est quoi ? Ta meilleure arme pour garder une belle peau longtemps et une chevelure superbe ! Le zinc et le cuivre stimulent les cellules de la peau et la formation de collagène et d'élastine pendant que le sélénium prend soin de ton cuir chevelu. On les retrouve dans les produits céréaliers entiers, les fruits secs, les œufs, la volaille, les viandes en général, les graines de tournesol... Alors bon appétit à toi et à ta peau !