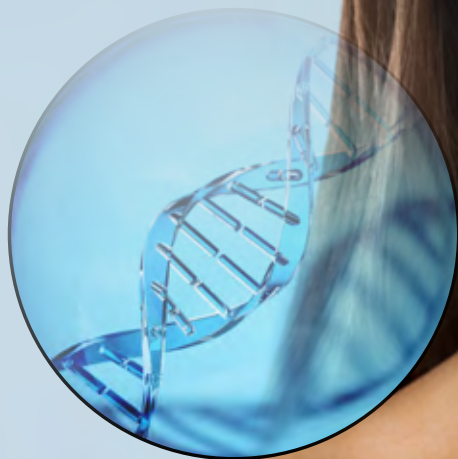


DIETA BEAUTY

Piękna cera, włosy i paznokcie



Składniki odżywcze,
które pozytywnie
wpływają na stan skóry,
włosów i paznokci



Katarzyna Kosowska
Dietetyk kliniczny



COLWAY

SPIS TREŚCI

1. Główne składniki odżywcze

- Białko
- Węglowodany
- Tłuszcze

2. Witaminy

- Antyoksydanty
- Witaminy z grupy B

3. Składniki mineralne

4. Woda – źródło piękna

5. Aktywność fizyczna dla urody

6. Styl życia, a uroda





Dbamy o nasze ciało, bo chcemy czuć się pięknie. Dobieramy odpowiednie kosmetyki, korzystamy z zabiegów pielęgnacyjnych, traktujemy swoje ciało z czułością. Jednak dbałość o naszą urodę nie powinna się na tym kończyć.



Wygląd naszej skóry, włosów i paznokci w dużej mierze zależy od stanu naszego zdrowia. Styl życia wraz z dietą mają zasadnicze znaczenie w utrzymaniu i zachowaniu dobrego wyglądu na wiele lat.

Dieta uboga w substancje odżywcze, zbyt niski poziom nawodnienia, niedobory witamin i minerałów mogą być przyczyną przedwczesnego starzenia się skóry, nadmiernego wypadania włosów, zwiększonej łamliwości paznokci. Jeśli zaniedbamy nasze ciało od wewnątrz, nie zagwarantujemy sobie wszystkich niezbędnych składników odżywczych, komórki naszego organizmu zaczną się przedwześnie starzeć, bez względu na ilość upiększających zabiegów kosmetycznych!

Urodzie sprzyja racjonalna dieta, która powinna być źródłem wszystkiego, czego potrzebuje nasz organizm. Dlatego każdy posiłek powinien składać się z odpowiednich składników odżywczych i substancji czynnych, takich jak: woda, węglowodany, tłuszcze, białka, witaminy, błonnik oraz makro- i mikroelementy.



PRAWIDŁOWY BILANS KALORYCZNY



Najlepiej stosować normokaloryczną dietę, czyli dostosowaną do indywidualnego zapotrzebowania energetycznego. Restrykcyjne i niskokaloryczne diety odchudzające mogą prowadzić do utraty włosów, pogorszenia wyglądu skóry i paznokci!



COLWAY

1 | Główne składniki odżywcze

Białko

To najważniejszy składnik budulcowy. Odpowiada za tworzenie i odnowę wszystkich komórek organizmu. Dieta zawierająca pełnowartościowe białko dostarcza aminokwasy, niezbędne do tworzenia włókien kolagenowych, co zapewnia odpowiednią jędrność skóry, mocniejsze paznokcie i piękniejsze włosy.

Niedobór białka w diecie wpływa na zahamowanie odnowy naskórka i komórek pozostałych warstw skóry, powoduje nadmierne wypadanie włosów, a także łamliwość paznokci. Za dobre białka uważa się te, które nie zawierają nadmiernej ilości kalorii i tłuszczu. Najlepsze jego źródła to: chude mięso, ryby, owoce morza, nabiał, jaja i nasiona roślin strączkowych.



Jeśli zauważyliście u siebie pierwsze oznaki starzenia się skóry – zmarszczki, utratę jędrności, wiotkość i chcecie wyraźnie poprawić jej gęstość, warto rozpocząć suplementację kolagenem naturalnym – najlepiej pochodzącym z ryb, który dostarczy Waszej skórze pełny kompleks aminokwasowy, niezbędny do odbudowy własnego kolagenu ustrojowego.





Colvita

Colvita to prawdziwa kapsułka młodości! Znajdziecie w niej najwyższej jakości naturalny kolagen rybi liofilizowany, ekstrakt z alg i witaminę E w postaci tokoferolu i tokotrienoli.

To bogate źródło unikalnego, natywnego, cechującego się wyjątkową biodostępnością, kompletnego zbioru aminokwasów budulcowych dla kolagenu ustrojowego – proteiny najważniejszej dla ogólnej kondycji naszego organizmu. Dodatek alg i najsilniejszego witaminowego wymiatacza wolnych rodników, czyli witaminy E, istotnie wzmacnia biopotencjał Colvity o właściwości antyoksydacyjne.

Systematyczna suplementacja kolagenem rybim korzystnie wpływa na funkcje tkanki łącznej, a także na jakość i strukturę naszego kolagenu ustrojowego. Dzięki temu poprawia się stan zarówno naszych włosów, skóry i paznokci, jak i stawów, układu kostnego oraz całego organizmu.

Witamina E przeciwdziała dodatkowo zjawisku tzw. sieciowania kolagenu. Polega ono na wiązaniu się nawzajem włókien kolagenowych, które następnie sztywnieją. Witamina E spowalnia ten proces i sprawia, że skóra jest bardziej sprężysta.



Colvita to naturalna pielęgnacja urody od wewnątrz poprzez uzupełnianie diety w niezbędne dla kondycji naszej skóry i tkanki łącznej aminokwasy.

Węglowodany

Węglowodany są przede wszystkim źródłem energii, ale dostarczają też błonnika pokarmowego, który zapewniając prawidłową pracę przewodu pokarmowego, wpływa na regularność wypróżnień. Niedobór błonnika wywołuje zaparcia, a te z kolei, przetłuszczanie się skóry i włosów oraz nasila objawy trądziku pospolitego i różowatego.



W diecie powinno się ograniczyć lub zupełnie wykluczyć produkty bogate m.in. w cukier prosty (słodczyce, cukier dodawany do płynów, słodzone napoje, soki owocowe) na rzecz węglowodanów złożonych. Duża ilość węglowodanów prostych w diecie często powoduje szybkie przetłuszczanie się włosów, powstawanie tłustego łupieżu i zaburzeń w pracy mieszków włosowych.

Oto najlepsze źródła węglowodanów złożonych: produkty pełnoziarniste – żytnie pieczywo, płatki owsiane (najlepiej owsiane górskie lub żytnie), otręby, naturalny ryż, grube kasze, razowy makaron; warzywa – nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycy), brokuły, kalafior, rzepa, bakłażany, bataty, szpinak, seler, pietruszka, marchew, kapusta, szparagi, karczochy, cebula; niektóre owoce – pomarańcze, grejpfruty, gruszki, śliwki, morele.

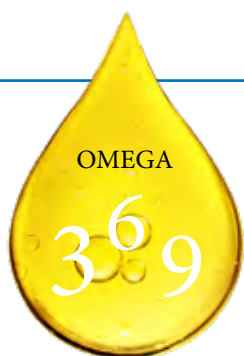


Tłuszcze

Znaczenie kwasów tłuszczowych dla zachowania urody jest bardzo duże, ponieważ regulują one równowagę wodno-tłuszczową skóry, zapewniając odpowiedni poziom jej nawilżenia. Pozytywnie wpływają również na włosy, które są bardziej lśniące, wygładzone i na paznokcie, które stają się mniej kruche. Najlepsze tłuszcze to te o działaniu przeciwzapalnym – omega 3 (EPA – kwas eikozapentaenowy, DHA- dokozaheasenowy). Znajdziemy je w tłustych rybach takich jak: łosoś, śledź, a także w oleju lnianym i orzechach włoskich. Warto polecać są również oleje z ogórecznika i wiesiołkowy, które działają przeciwzapalnie - wykazują pozytywny wpływ na stan naszej skóry.



Niedostateczne spożycie dobrych tłuszczów może prowadzić do suchości skóry, wzmożonego łuszczenia, zwiększać wrażliwość na zmiany alergiczne i zakażenia bakteryjne, osłabienia i wypadania włosów.



Szczególnie cenny dla naszego zdrowia kwas alfa-linolenowy nie jest syntetyzowany przez nasz organizm, co w praktyce oznacza, że codziennie powinniśmy dostarczać go sobie w naszym pożywieniu. Niestety w obecnych realiach nie jest to wcale takie proste. Dlatego warto sięgnąć po ColMegę – naturalne źródło kwasów 3:6:9.

ColMega

W ColMedze olej lniany – bogate źródło kwasów omega 3:6:9, występuje w postaci estrów o wysokiej czystości farmakologicznej, które w procesie estryfikacji zostały całkowicie pozbawione dwóch istotnych dla zwykłego oleju lnianego wad: nietrwałości i toksyn w naturze broniących roślinę lnu przed czynnikami zewnętrznymi.

Unikalna forma estrów oleju lnianego sprawia, że ColMega to suplement diety świetnie przyswajalny i bardzo efektywny. Estrы nie utleniają się tak szybko, jak zwykły olej lniany, a co najważniejsze - utrzymują się w osoczu przez 24h, a nie przez 3h, jak w przypadku tranu, czy zwykłego oleju lnianego – co ma ogromne znaczenie w prewencji chorób naczyniowych.

Co ważne - najwyższa technologicznie możliwa kondensacja kwasu ALA, zawarta w każdej kapsułce ColMegi, pozwala wykorzystać zdolność syntezy przez nasz organizm kwasu α -linolenowego (ALA) do dokładnie potrzebnej mu ilości wszystkich kwasów wielonienasyconych!



2

Witaminy - Antyoksydanty

Witamina E – jest silnym przeciwutleniaczem, czyli chroni skórę przed uszkodzeniami spowodowanymi działaniem wolnych rodników. Wolne rodniki pochodzące np. z zanieczyszczonego środowiska czy dymu tytoniowego nieustannie nas atakują, niszczą nasze zdrowe komórki, dlatego potrzebujemy witaminy E, aby się przed nimi bronić.

Witamina ta zapewnia działanie przeciwzapalne, chroni przed promieniowaniem UV i przebarwieniami. Zapewnia też odpowiednie nawilżenie skóry, chroniąc ją przed wysuszeniem i zapewniając odpowiednią elastyczność. W efekcie zapobiega powstawaniu zmarszczek, przez co często nazywana jest witaminą młodości.



Naturalna witamina E jest przyswajana dwukrotnie lepiej od syntetycznej. Dlatego warto włączyć do diety oleje roślinne tłoczone na zimno, kiełki, pestki dyni i słonecznika, orzechy laskowe i migdały.

Witamina C – to kolejny silny przeciwutleniacz zwalczający wolne rodniki. Stymuluje syntezę kolagenu w skórze, którego ilość niestety spada wraz z wiekiem. Pomaga w przyswajaniu żelaza, którego prawidłowy poziom w diecie zabezpiecza nas przed wypadaniem i przedwczesnym siwieniem włosów. Witamina C wpływa także na produkcję ceramidów w skórze, poprawia barierę lipidową naskórka, przez co skóra staje się bardziej odporna na czynniki zewnętrzne, bardziej elastyczna i lepiej nawilżona. Wzmacniające działanie tej witaminy na budowę naczyń krwionośnych ma szczególne znaczenie dla osób ze skórą płytko unaczynioną i wrażliwą. Bogactwo witaminy C odnajdziemy w warzywach i owocach, a najwięcej zawierają jej: czarna porzeczka, papryka czerwona, natka pietruszki, jarmuż i owoce dzikiej róży, pomidory, cytrusy – pomarańcze, grapefruit.



Jeśli w Waszej diecie brakuje warzyw i owoców bogatych w witaminę C – rozwiązaniem tego problemu może być naturalna witamina C-olway, która z powodzeniem uzupełni w organizmie ewentualne braki.



Witamina C-olway

Naturalna witamina C-olway - pozyskiwana z młodej gryki i gorzkiej pomarańczy, w połączeniu z Colvitą przyspiesza produkcję włókien kolagenowych i wpływa na wzmocnienie struktury skóry. Dzięki temu skóra staje się bardziej jędrna i zrewitalizowana.

Witaminę C nazywana „witaminą życia”, ponieważ jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu i ma również szereg prozdrowotnych właściwości:

Poprawia pracę układu krążenia

Zwalcza wolne rodniki i działa przeciwnowotworowo

Poprawia pamięć i funkcje poznawcze



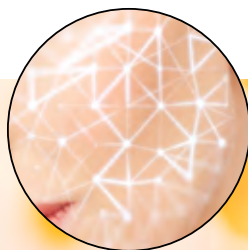
Dzięki temu, że jest w 100% naturalna - jest doskonale przyswajalna, co ma szczególne znaczenie w kontekście wspomagania naszego układu odpornościowego.

Witamina A – to kolejna antyoksydacyjna broń w walce z wolnymi rodnikami uszkadzającymi komórki skóry. Zapobiega chorobom skóry oraz reguluje czynność gruczołów łojowych i proces rogowacenia naskórka. Dzięki niej skóra jest gładka, delikatna i wolniej traci wodę. Ponadto witamina A przyspiesza cykl odnowy komórkowej i wpływa na poprawną budowę keratyny, z której zbudowane są włosy i paznokcie. Witamina A poprawia też koloryt skóry, wyrównując przebarwienia i redukując powstawanie zmian trądzikowych. Wszystkie zjedzone surówki z marchwi, soki warzywne, warzywa zielone i pomarańczowe owoce (melony, mango, morele, brzoskwinie) sprawiają, że na wyglądzie zyska skóra całego ciała, a włosy i paznokcie będą odporne na łamliwość.

Witamina A ukryta jest w warzywach i owocach o żółtej, pomarańczowej i zielonej barwie, produktach mlecznych, podrobach oraz rybach. Warto pamiętać jednak o tym, że w przeciwieństwie do witaminy C, nadmiar witaminy A nie jest wydalany z organizmu, lecz magazynowany w wątrobie.



Zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym oraz wczesną wiosną, kiedy to brakuje nam witamin i minerałów, warto sięgnąć po suplementację, by wzbogacić swoją dietę o wartościowe składniki odżywcze pochodzące z roślin, słynących ze swoich prozdrowotnych właściwości.



Taką właśnie bogatą kompozycją naturalnych ekstraktów, przypraw, owoców i warzyw o największej, spośród wszystkich pokarmów mocy odżywczej i przeciwutleniającej, jest suplement diety ORACol.





ORACol

Zadaniem tego produktu jest przede wszystkim antyoksydacja, która odbywa się poprzez dostarczanie naszym komórkom substancji odżywczych. Naturalne składniki, jakie zostały wybrane do receptury ORAColu, zawierają najwyższą z możliwych zdolność pochłaniania reaktywnych form tlenu poprzez przeciwutleniacze w nich zawarte. Indeks ORAC mierzy właśnie pojemność antyutleniającą tych substancji odżywczych, które wyjątkowo intensywnie i skutecznie neutralizują zabójcze dla komórek człowieka reaktywne formy tlenu, chroniąc nas tym samym przed stresem oksydacyjnym.

W składzie ORAColu znalazły się ekstrakty wszystkich substancji pokarmowych, jakie mają najwyższy indeks ORAC. Spożywając zaledwie jedną kapsułkę ORAColu „wypijacie” codziennie superodżywczy koktajl, który jest praktycznie nie do odtworzenia w warunkach domowych, ponieważ zawiera: żeń – szeń, czosnek, oregano, gorzki melon, korę cynamonowca cejlońskiego, liście curry, borówki, sorgo, liście bazylii, owoce flaszowca, kmin rzymski, kurkumę, jagody açaí, arbuza, maliny, acerolę, czerwonego buraka, jagody goji, granat, pietruszkę, szpinak, żurawinę i jarmuż.



Dodatkowo w ORAColu nie znajdziecie żadnych składników modyfikowanych, barwników, konserwantów ani domieszek sztucznych witamin.



2

Witaminy z grupy B

Witaminy z grupy B, a w szczególności biotyna B7 (wit. H), witamina B5 i B2 są niezbędne organizmowi do utrzymania pięknej skóry, włosów i paznokci.

Witamina B5

to przede wszystkim wpływ na włosy, a jej obecność jest niezbędna dla ich prawidłowego wzrostu.

Witamina ta wchodzi w skład elementów budulcowych włosa odpowiedzialnych za jego siłę i sprężystość.

Jest też ważnym składnikiem utrzymującym odpowiednią wilgotność włosów.

Witamina B7

(biotyna) wykazuje intensywne działania antyłojotokowe, wspomaga gojenie się stanów zapalnych skóry, podobnie jak witamina B5 (kwas pantotenowy) zapobiega też łysieniu i siwieniu.

Witamina B3

(niacyna) zwiększa zdolność zewnętrznej warstwy skóry do zatrzymywania wilgoci, zapobiegając jej odwodnieniu.

Niedobór witaminy B2

powoduje z kolei świąd i łuszczenie skóry, a także pęknięcia w kącikach ust (tzw. zajady). Zauważono ponadto, że ta witamina wpływa pobudzająco na porost włosów.



Wszystkie te witaminy znajdziemy w jajach, mleku, serach, produktach pełnoziarnistych i drożdżach, w otrębach, ciemnym ryżu i zielonych warzywach: groszku, sałacie rzymskiej, brokułach czy szpinaku.



COLWAY



Axanta

Kompletny zestaw witamin z grupy B, wspierający m.in. funkcje układu nerwowego, znajdziecie również w suplemencie diety Axanta. Warto go rozważyć w swojej codziennej diecie, ponieważ dodatkowo zawiera on również jeden z najsilniejszych na świecie antyoksydantów - astaksantynę, należącą do grupy karotenoidów, które zbawiennie działają na naszą skórę i wzrok. Astaksantyna działa jak naturalny filtr UV, zmniejszając ryzyko oparzeń posłonecznych i starzenia zewnętrznego. To właśnie astaksantyna barwi plechy alg morskich i glonów słodkowodnych, m.in. *Haematococcus pluvialis*, z których ją ekstrahujemy, zachowując jej silne właściwości antyutleniające.



AXANTA zawiera także standaryzowany na 95% piperyny ekstrakt czarnego pieprzu, który wspomaga: procesy trawienne, system immunologiczny, funkcjonowanie krążenia krwi, dróg oddechowych, a także narządów płciowych oraz bierze udział w oczyszczaniu wątroby i całej powierzchni naszej skóry.

3 | Składniki mineralne

Cynk

Posiada właściwości regenerujące skórę i włosy, poprawia ich wygląd. Dzięki niemu uszkodzenia i ubytki ulegają odbudowie. Jest również odpowiedzialny za hamowanie szkodliwego wpływu wolnych rodników. Biorąc udział w metabolizmie białek, pozwala z kolei cieszyć się mocnymi paznokciami. Długotrwały niedobór cynku powoduje z początku zahamowanie wzrostu, później przerzedzanie się włosów, zaś w skrajnych przypadkach może doprowadzić do łysienia. Braki tego związku dla skóry to m.in. powstawanie trądziku i trudno gojących się wykwitów.

Najbogatsze źródła cynku to wątroba cielęca, pestki dyni, kakao, biała fasola i kasza gryczana, grzyby, owoce morza, mięso, żółte sery, quinoa oraz warzywa strączkowe.



Krzem

Pierwiastek ten uczestniczy w biosyntezie kolagenu, przez co odpowiada za sprężystość i elastyczność naskórka oraz skóry właściwej. Oznacza to, że zapobiega przedwczesnemu wiotczeniu skóry i opóźnia proces jej starzenia się. Ma także wzmacniający wpływ na włosy i paznokcie oraz zapobiega ich łamliwości.

Źródła tego pierwiastka to np. czosnek, szczypiorek, płatki owsiane, herbata ze skrzypu i pokrzywy.

Miedź

Od niedawna wiadomo, że działa przeciwstarzeniowo, uelastyczniająco i dotleniająco na skórę. Jest też pierwiastkiem wzmacniającym włosy. Wpływa bowiem na wzrost prawidłowej truktury rogowej włosa. Niedostatek tego pierwiastka skutkuje np. zbyt małą liczbą „mostków dwusiarczkowych”, które wzmacniają siłę i sprężystość włosów. W konsekwencji włosy stają się słabe i poskręcane. Dzięki działaniu przeciwzapalnemu, miedź wspiera proces gojenia się ran i regeneracji zmian skórnych, a także wspiera naprawę uszkodzonej bariery ochronnej skóry.

Znajdziemy ją w nasionach roślin strączkowych, całych ziarnach zbóż, orzechach, jabłkach i miodzie, suszonych pomidorach, płatkach owsianych, sezamie, pestkach dyni, czekoladzie gorzkiej.

Siarka

Obok cynku i krzemu, jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego wzrostu włosów i paznokci. Hamuje też procesy starzenia się skóry, a odgrywając bardzo ważną rolę w procesie regeneracji naskórka, jest niezwykle pomocna w leczeniu trądziku, atopowego zapalenia skóry, łuszczycy i egzemy. To wśród produktów bogatych w siarkę, na szczególną uwagę zasługują chude mięso, ryby, jaja, cebula, czosnek, kapusta, brokuły i kalafior. To pierwiastek młodości, który neutralizuje wolne rodniki, usuwa przebarwienia, zmniejsza łupież, wykazuje działanie antywirusowe i antybakteryjne.

Źródła selenu: orzechy brazylijskie, skorupiaki, krewetki, ryby (dorsz), jajka, grzyby, czosnek.

Żelazo

Poprawia ukrwienie skóry, działa odżywczo na włosy i paznokcie, zapobiega rozdwarzaniu się płytki paznokcia i nadmiernej łamliwości. Niedobór żelaza objawia się szarością skóry, wypadaniem włosów i zmianami w ich strukturze (włos staje się cienki, łatwo ulega złamaniu). Wiele kobiet, które w wyniku obfitych i częstych miesiączek doznało niedokrwistości z niedoboru tego składnika, doskonale wie jak w tym schorzeniu ich włosy tracą blask.

Źródła żelaza: produkty mięsne (chude mięso wołowe, wieprzowe, również drobiowe, podroby), warzywa (szpinak, nasiona roślin strączkowych), żółtko jaj.

Wapń

Jego niedobór objawia się między innymi kruchością i łamliwością paznokci, a także białymi plamkami pojawiającymi się na ich płytce.

Źródła wapnia: mleko i jego przetwory, sardynki, kapusta włoska, jarmuż, natka pietruszki, szczypiorek, nasiona roślin strączkowych, suszone figi, morele oraz orzechy, głównie migdały i orzechy laskowe, nasiona słonecznika, maku oraz sezamu, płatki owsiane, otręby pszenne oraz wody wysokozmineralizowane.



Jeśli chcielibyście uzupełnić swoją dietę o wartościowe składniki mineralne – warto rozważyć Colaminę COLWAY, wyjątkowy produkt dla kompletnej i całkowicie naturalnej remineralizacji organizmu.





Colamina

Colamina to multimineralny suplement diety, którego kapsułki wypełnione są pierwiastkami kopalnymi, pochodzącymi z dwóch unikalnych źródeł geologicznych. Pierwszym z nich jest dno Morza Północnego, gdzie z wapiennego złoża roślinnego pozyskujemy unikalne algi z rodzaju *Lithothamnion*. Ten wyjątkowy morski kompleks najbardziej przyswajalnych form wapnia: aragonitu i waterytu, a także bioaktywnego magnezu, jest źródłem aż 72 innych, bardzo potrzebnych naszemu organizmowi pierwiastków śladowych.

Drugim kompleksem mikroelementów zawartym w Colaminie są koloidalne pierwiastki mineralne, pozyskiwane w Utah ze złoża, które powstało przed 100 milionami lat na bazie kilkuset gatunków roślin, rosnących w pradziejach na nadzwyczajnie urodzajnych glebach. Dzięki temu w tym suplemencie diety znalazło się aż 70 minerałów bioorganicznych o wyjątkowo wysokim stopniu wchłanianości m.in.: wapń, fosfor, potas, sód, magnez, siarka, jod, selen, miedź, cynk, bor, molibden, beryl, lit, chrom, mangan, żelazo, tal, wanad oraz wiele innych.

Bez wątpienia Colamina stanowi wyjątkowo cenne źródło makro-, mikroelementów i pierwiastków śladowych, dzięki czemu zapewnia kompletną remineralizację całego organizmu.



Pamiętaj, że suplementacja działa o ile stosujesz ją systematycznie. Śmiało możesz stosować nawet kilka różnych suplementów, rozsądnie rozkładając ich spożywanie w ciągu dnia w ramach urozmaiconej diety. Zawsze zwracaj uwagę na zalecenia znajdujące się na opakowaniu produktu.

Pamiętaj też o piciu odpowiedniej ilości wody, bo bez niej niewiele zdziała nawet najlepiej zbilansowana dieta!

4

Woda - źródło piękna



Bez odpowiedniej ilości wody w swoim organizmie zapomnijcie o pięknym wyglądzie!

Picie wody w odpowiednich ilościach i odstępach czasowych jest niezbędne do zachowania homeostazy, czyli właściwej równowagi naszego organizmu. Woda odżywia komórki naszego ciała, dostarczając im potrzebnych składników mineralnych.

Woda pełni w naszym organizmie również szereg innych, ważnych funkcji:

- ✔ uczestniczy w usuwaniu toksyn z naszego organizmu
- ✔ chroni organizm przed powstawaniem kamieni nerkowych
- ✔ uczestniczy w procesie trawienia
- ✔ ma pozytywny wpływ na pamięć i koncentrację
- ✔ chroni przed zawałami i udarami
- ✔ poprawia elastyczność skóry

Średnia ilość płynów, jaką powinna wypijać osoba dorosła to ok 1,5-2 litrów. Należy jednak zawsze dostosować je do indywidualnego zapotrzebowania, biorąc pod uwagę wiek, płeć, masę ciała, temperaturę otoczenia, wilgotność powietrza, wykonywaną aktywność fizyczną czy stan zdrowia.



Nawadniając organizm, warto sięgać po naturalne wody mineralne, które dodatkowo będą zaopatrywać organizm w niezbędne minerały.



5 | Aktywność fizyczna dla urody

Dobrze dotleniony organizm jest sprawniejszy, a dobrze dotleniona skóra jest sprężysta, zdrowsza, młodziej wyglądająca. Przebywanie w zamkniętych i klimatyzowanych pomieszczeniach, bez dostępu świeżego powietrza sprawia, że cera robi się ziemista, szara, zmęczona i sucha. Codzienny ruch na świeżym powietrzu poprawia ukrwienie i sprawia, że nasza skóra nabiera zdrowego i młodego wyglądu.

W ciągu dnia podejmijcie jakąkolwiek aktywność fizyczną – uprawianie sportu przyspiesza nasz metabolizm, a przy okazji powoduje, że nasz organizm zaczyna uwalniać hormony szczęścia. Warto chociażby zdecydować się na dłuższy spacer, by połączyć ruch z przebywaniem na świeżym powietrzu. Na początku najważniejsza jest systematyczność i nieforsowanie się – chodzi o to, aby stopniowo przyzwyczajać organizm do wysiłku. Ważne jest, aby odczuwać przyjemność z podjętego działania, a nie narzekać na zakwasy i dyskomfort. Sukcesywnie można zwiększać ilość i intensywność ruchu – delikatny trucht, potem bieg albo jazda na rowerze będzie idealnym stopniowaniem wysiłku.



Zwracaj też uwagę na to jak oddychasz. Większość z nas robi to automatycznie i całkowicie bezrefleksyjnie, nie zdając sobie sprawy z tego, jak ważna jest to czynność. Głębokie, spokojne oddechy nie tylko nas relaksują, ale oczyszczają nasz organizm z toksyn, dostarczając naszym komórkom życiodajny tlen.



6 | Styl życia, a uroda



Tempo życia, żywność przetworzona, brak snu, codzienny stres, brak ruchu związane z postępowaniem cywilizacyjnym sprawiają, że nasz organizm jest bardzo przeciążony. Dlatego chcąc zachować zdrowie, powinniśmy zadbać o aktywność fizyczną, relaks na świeżym powietrzu, różnorodną dietę i zdrowy sen.

Jeśli chcecie wyglądać dobrze, koniecznie musicie zadbać o odpowiednią ilość i jakość snu. Prawidłowy i regularny sen nie tylko poprawia nasz wygląd i samopoczucie, ale regeneruje też nasze organy wewnętrzne, w tym kluczową dla naszego zdrowia wątrobę! Generalnie w ciągu doby powinno się przesypiać od 6 do 8 godzin – to czas potrzebny naszemu organizmowi do pełnej regeneracji.

Pomimo tego, że zarywamy noce, wstajemy w południe lub w ogóle nie śpimy nasz wewnętrzny zegar biologiczny działa, wyznaczając rytm dobowy. Działanie naszego zegara biologicznego reguluje melatonina produkowana przez szyszynkę. Zaczyna się ona wydzielać już od godziny 21:00, po czym jej stężenie stopniowo wzrasta, osiągając swój szczyt ok. 22:00 – 22:30. Jeśli przegapimy ten moment, potem będzie nam trudno zasnąć, a organizm nie zregeneruje się. Dostosowanie się do rytmu dobowego sprawi, że poczujemy się lepiej, a w ciągu dnia będziemy zdecydowanie bardziej efektywni.

Dlatego już od dzisiaj zadbajcie o higienę snu: ostatni posiłek zjedzcie 2-3 godziny przed snem, porządnie przewietrzcie sypialnię, wypijcie wyciszającą ziołową herbatkę, pogódźcie się z małżonkiem, godzinę przed snem odłóżcie telefon, zamknijcie komputer, wyłączcie telewizor. Chodzi o to, aby się wyciszyć, uspokoić myśli, zwolnić – a to wszystko powinno się odbyć przed 22:00, by zsynchronizować porę zasypiania i dostosować ją do naszego naturalnego zegara biologicznego.



Zdrowy styl życia z pewnością korzystnie wpłynie na naszą urodę, ale przede wszystkim na nasze zdrowie i samopoczucie. Im więcej czasu przeznaczymy dla siebie: na ruch fizyczny na świeżym powietrzu, odpowiednią dietę i higienę snu, tym dłużej zachowamy zdrowie i piękny wygląd. Dlatego warto żyć świadomie, dbając o siebie holistycznie.

**Po więcej inspiracji zapraszamy na:
www.colway.pl**

ZNAJDZIESZ NAS TAKŻE



[instagram.com/colway_official/](https://www.instagram.com/colway_official/)

[youtube.com/ColwayPolska](https://www.youtube.com/ColwayPolska)

[facebook.com/ColwayOfficialFanpage/](https://www.facebook.com/ColwayOfficialFanpage/)

[facebook.com/groups/kolagenowaodnowa](https://www.facebook.com/groups/kolagenowaodnowa)

COLWAY J. Zych, N. Zych Spółka Jawna

Hippiczna 2, 84-207 Koleczkowo

tel: +48 58 676 20 27, e-mail: colway@colway.pl

www.colway.pl



COLWAY