

Guia Completa Problemas da Pele



Francisco Alcaina

Resumo de Guia Completa Problemas Da Pele

Neste livro voce vai aprender, nao apenas quais sao as funcoes primarias da pele, mas como evitar as irritacoes normais que se produzem na pele, como furunculos, erupcoes e infeccoes da pele.

Tambem aprendera sobre os principais nutrientes que sua pele precisa para se manter jovem e saudavel. Muitos desses nutrientes, como as vitaminas A, C, E e Zinco, alem dos acidos Omega-3, sao encontrados em muitos alimentos saudaveis, como legumes e ovos, ajudando tanto na saude geral como a saude da pele.

Incluindo estes nutrientes na sua dieta, voce podera limitar os efeitos dos danos na pele e manter (ou renovar) a saude da sua pele. Tambem estao includidas algumas receitas muito uteis, que pode fazer e usar para manter sua pele saudavel.

Experimente estas receitas que incluem todos os nutrientes que sao essenciais para a saude da sua pele"

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)