

# O Fim das Rugas

Nicholas Perricone

Note: This is not the actual book cover

## Resumo de O Fim Das Rugas

O livro do Dr. Nicholas Perricone aborda tratamentos para prevenir e combater o envelhecimento da pele sem necessidade de cirurgia plástica. O autor apresenta uma abordagem revolucionária e natural à prevenção de problemas de pele como acne pigmentação irregular manchas escuras linhas de expressão flacidez e perda do brilho baseada na relação entre: boa alimentação = pele bonita.

O livro ensina a combater os danos internos que a pele provocados pela falta de sono cigarro excesso de álcool alimentação incorreta e carência das vitaminas essenciais entre elas as vitaminas A C e E.

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