

Как вернуть коже мягкость, эластичность и красоту за 5 завтраков?



Подборка
полезных
завтраков для
Вашей кожи!

Осенью и зимой особенно сохнет кожа. Ощущение стянутости появляется на лице, руках, ногах. Смотришь - и грустно становится: летом такого не было. А тут опять нужно что-то придумывать: мазать маслами, кремами, идти к косметологу.

Средства действуют. Жаль только, что недолго. Потом опять кожа начинает сохнуть. А так хочется в Новый год войти красивой и ухоженной!

ПОЧЕМУ КОЖЕ НЕ ПОМОГАЕТ ДАЖЕ ВОЛШЕБНОЕ КОКОСОВОЕ МАСЛО?



Потому что здоровье кожи начинается изнутри. Если кожа сохнет, то это первый признак, что не хватает витаминов и минералов.

Как восполнить витаминный недостаток?

Начните с маленького шага - правильные завтраки. Представляю для Вас подборку рецептов, которые помогут восстановить кожу.



1

Салат из печени трески

Печень трески богата витаминами А, Е, D - как раз теми, что так не хватает коже

Вам потребуется:

- листовой салат - 1 упаковка
- печень трески - 170 гр.
- лук - половина луковицы

Для заправки:

лимонный сок (2ст.л.), оливковое масло (2 ст.л.), горчица (половина ч.л.), перец молотый (по вкусу)

Рецепт:

Хорошо промойте листовой салат и покрошите его в миску. Сверху положите печень трески и лук, порезанный кольцами

В небольшой чашке смешайте горчицу, лимонный сок, молотый перец. Непрерывно помешивая, влейте оливковое масло. Заправьте салат

Приятного аппетита!

2

Яйцо-пашот с овощами

Желток богат витаминами А и группы В

Обратите внимание, что важно варить яйца не вкрутую, а чтобы желток оставался жидким, тогда он сохраняет свои свойства. Поэтому ешьте на завтрак яйцо-пашот или яйцо всмятку

Приготовление:

Нарежьте овощи. Можно взять салат, огурцы, сельдерей, редис или натереть редьку дайкон - на Ваш вкус

В кастрюлю налейте воду, добавьте 3 столовые ложки уксуса. В отдельную чашку разбейте яйцо. Когда вода начнет закипать, сделайте ложкой воронку из воды - и в центр воронки влейте яйцо. Варите 1,5 - 2 минуты

Выложите яйцо к овощам. Завтрак готов. Приятного аппетита!



3

Десерт с семенами чиа на кокосовом молоке

Семена чиа богаты на витамины и минералы.

В их состав входят кислоты Омега-3 и Омега-6, калий, кальций, магний, натрий, витамины А и Е.

Рецепт

Вам потребуются:

- семена чиа - 4 ст. л.
- кокосовое молоко - 400 мл
- клубника/фрукты/ягоды - по вкусу

Этот десерт нужно приготовить заранее, чтобы семена успели разбухнуть за ночь. Налейте кокосовое молоко в креманку. Добавьте в него семена чиа. Тщательно перемешайте и оставьте смесь при комнатной температуре на 20-30 минут. Периодически хорошо перемешивайте смесь

После этого закройте емкость пленкой и поместите десерт в холодильник на 4-8 часов. К утру десерт будет готов:) При желании - добавьте в него фрукты по вкусу

Приятного аппетита!



4

Бутерброды с лососем и огурцом

Лосось богат на кислоты Омега-3 и Омега-6, йод, витамин D

Возьмите безглютеновый хлеб, выложите на хлеб лосось и огурец, нарезанный кружочками
Завтрак готов!

Приятного аппетита!



5

Омлет


Классический, полезнейший и вкуснейший завтрак - это омлет. Поделюсь самым простым рецептом, который сама люблю

Возьмите 3 яйца, разбейте в миску и взбейте венчиком. Разогретую сковороду смажьте маслом

Я использую кокосовое для жарки. Вылейте яйца. Пожарьте омлет с обеих сторон. При желании сложите омлет пополам

Подавайте с овощами, зеленью по вкусу
Приятного аппетита!





Такие завтраки не просто возвращают коже красоту. Они еще дарят Вам энергию и бодрость на весь день. Но, конечно, здоровый завтрак - это только первый шаг на пути к здоровой коже

Если сейчас кожа шелушится и появились “тянущие” ощущения, то причину нужно искать в нарушении работы кишечника

Если наряду с сухой кожей у Вас есть такие признаки, как:

- нарушение стула
- изжога и отрыжка
- метеоризм
- грубая кожа на пятках

то нужно восстанавливать кишечную микрофлору