
ALIMENTOS QUE BRONZEIAM

Alguns alimentos ricos em carotenóide, substância encontrada em maior concentração na cenoura, batata-doce, abóbora, beterraba, mamão papaia, manga, brócolis e espinafre, favorecem um bronzeamento mais rápido.

Esses alimentos devem ser consumidos em grandes quantidades - 15 a 25 mg diários, o que equivale a duas cenouras e um mamão papaia por dia, por exemplo.

Incluir no cardápio alimentos ricos em vitamina C, como acerola, limão, kiwi, laranja, também ajuda a combater os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento da pele.

Também é possível recorrer aos suplementos, que devem ser receitados pelo médico ou nutricionista. Porém, alguns estudos mostram que doses muito altas predispõem ao câncer e outros afirmam que, ao contrário, protegem contra essa doença.

Para saber se você está ingerindo grandes quantidades de betacaroteno, observe a palma das mãos. Se ela fica amarelada, é sinal de acúmulo da substância. Para o estoque na pele diminuir e a coloração desaparecer basta interromper a ingestão.

Suco bronzeador

Ingredientes:

- ✓ 1 copo de suco de laranja ou acerola
- ✓ 1/2 beterraba crua
- ✓ 1 cenoura média

Modo de fazer:

Centrifugue a cenoura e a beterraba e misture ao suco de laranja ou acerola.

Obs.: Para adequar a sua dieta, procure um nutricionista e viva com mais qualidade de vida.