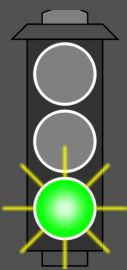




10 TIPS PARA EL CUIDADO DE LA ROSÁCEA

Sí a:



Consumir prebióticos y probióticos y frutas y verduras.



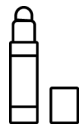
Consumir alimentos ricos en Omega-3.



Practicar ejercicio moderado.

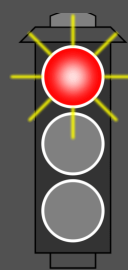


Dormir 8 horas diarias.



Uso de ingredientes naturales antioxidantes, antiinflamatorios y antisépticos en cosmética.

No a:



Comidas picantes, muy especiadas y ricas en histamina.



Consumo de alcohol.



Sol y Rayos Ultravioleta.



Consumo de tabaco.



Uso de perfumes, conservantes químico-sintéticos, colorantes en cosmética.