

НУТРИЕНТ	ПОЛЬЗА ДЛЯ КОЖИ	ИСТОЧНИК
ВИТАМИН А	ДОЛГОЛЕТИЕ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЖИ	РЫБА, ЯЙЦА, МОРКОВЬ, ШПИНАТ, СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ, ГОВЯДИНА, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
ВИТАМИН В ₁₂	УПРУГОСТЬ КОЖИ	МЯСО, ПТИЦА, ЯЙЦА, РЫБА, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
ВИТАМИН С	ФОРМИРОВАНИЕ КОЛЛАГЕНА, АНТИОКСИДАНТ	ФРУКТЫ (КЛУБНИКА, АПЕЛЬСИНЫ, ЧЕРНИКА) И ОВОЩИ (ШПИНАТ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ, ПОМИДОРЫ, БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА)
ВИТАМИН D	БОРЕТСЯ С ИНФЕКЦИЯМИ, ДЕФИЦИТ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К АКНЕ	СОЛНЦЕ, ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ (МОЛОКО, АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК, КРУПЫ)
ВИТАМИН E	ДОЛГОЛЕТИЕ, ПРОФИЛАКТИКА РУБЦОВ, АНТИОКСИДАНТ, ПОДДЕРЖИВАЕТ УРОВЕНЬ ВИТАМИНА А	МИНДАЛЬ, СЕМЕНА ПОДСОЛНЕЧНИКА, ЛОСОСЬ, АВОКАДО, ФОРЕЛЬ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА
ВИТАМИН К	ИСЦЕЛЕНИЕ РАН, УМЕНЬШЕНИЕ РУБЦОВ, ТЕМНЫХ КРУГОВ, «ЗВЕЗДОЧЕК» ОТ ВАРИКОЗА	КАПУСТА, ПЕЧЕНЬ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЧЕРНИКА
ЦИНК	ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН	МЯСО, РЫБА, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА
ОМЕГА-3, -6, -9	УДЕРЖАНИЕ ВЛАГИ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЖНОГО БАРЬЕРА, ЭЛАСТИЧНОСТЬ	СЕМЕНА ЛЬНА, ЖИРНАЯ РЫБА, АВОКАДО, ОВОЩНЫЕ МАСЛА, ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ, ФИСТАШКИ, ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ, СЕМЕНА ЧИА, КОКОСОВОЕ МАСЛО
ЛАКТОБАКТЕРИИ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЖНОГО БАРЬЕРА, ОБЩЕЕ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ	ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, ВКЛЮЧАЯ ЙОГУРТ И КИМЧИ
КУРКУМА	СНИЖАЕТ КОРТИКОСТЕРОН, БАЛАНСИРУЕТ ЭНЕРГИЮ, ПОВЫШАЕТ ИММУННЫЙ ОТВЕТ	
АШВАГАНДА (ИНДИЙСКИЙ ЖЕНЬШЕНЬ)	СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА И ВЫРАБОТКУ ЖИРА	