



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## DÜZGÜN BİR CİLT İÇİN...

Hergün bir miktar ayçekirdeği veya kabak çekirdeği yiyin. Bu çekirdekler esas halinde element olan çinko içerirler. Vücutta çinko eksikliği derinin daha çabuk buruşmasına yol açar. Ayrıca sabah ve akşam kivi yiyin. İçerdiği C vitamini dolaşımı harekete geçirir ve bunun sonucu olarak deri daha iyi beslenir. Yumuşak bir cilt için A vitamini de önemlidir. A vitamini balıkyağında fazla miktarda vardır. Üç ayda bir, iki haftalık kür yapın.

---