

# 5 consejos saludables para quitarte años de encima

## 5 consejos saludables para quitarte años de encima

[imprimir](#)



Los años pasan para todos y contra eso no podemos luchar, pero sí podemos intentar que se sus efectos se noten menos. Para mantenerte en forma por fuera, debes primero cuidarte por dentro. Y para ello, la alimentación es primordial. ¡Sigue leyendo y descúbrelo!

**¿Por dónde empezar?**

El estrés afecta al estado de nuestra piel, pelo y uñas. La falta de descanso, el tabaco y una mala alimentación también deterioran nuestro aspecto.

Para comenzar, adopta un **estilo de vida saludable**. Aquí tienes una **lista de pautas a seguir**:

**1. Bebe dos litros de agua a diario**

**2. Realiza ejercicio a menudo**

**3. No abuses de las comidas**

**4. Come todo tipo de alimentos**, sin olvidarte de los **antioxidantes**

**5. Goza de un buen descanso**

### **Alimentos antioxidantes, buenos aliados**

- **Frutas y verduras**: algunas frutas, como el kiwi, los arándanos, las moras, las manzanas, las fresas o las uvas, son muy antioxidantes. Inclúyelas en tu dieta. Y haz lo mismo con el brócoli, el tomate, la lechuga, las espinacas, los pimientos o las zanahorias. Sub**betacaroteno** es el encargado de proteger la piel, además de la **vitamina C**, que también participa en la formación de colágeno, una sustancia que previene la flacidez de tejidos.
- **Pescados**: el pescado también contribuye a cuidar tu aspecto. Las sardinas o el salmón son un par de ejemplos. Sus **grasas saludables** nos revitalizan por dentro.
- **Aceite de oliva**: es la base de la dieta mediterránea. Aprovéchalo, porque tiene numerosos beneficios para las células de nuestro organismo.
- **Té verde**: ayuda a mejorar la circulación, combate el envejecimiento, es un buen aliado para adelgazar, nos protege de enfermedades... ¡Sirve para casi todo!
- **Cereales integrales**: su contenido en fibra ayuda a mantener un intestino activo y facilita la eliminación de toxinas. Ten en cuenta además que son una fuente de **vitamina E**, un nutriente muy antioxidante.
- **Vino**: está demostrado que una copa de vino al día ayuda a disminuir el colesterol, mejora la circulación y hasta puede prevenir enfermedades. Las propiedades de las uvas y el vino tinto mejoran la salud y retardan el envejecimiento.

Los hábitos de vida saludables se reflejarán, con el tiempo, en tu piel y cabello, además de en tu interior. ¡Vivirás más y mejor!

Etiquetas

[aceite de oliva](#)

[alimentación saludable](#)

[alimentos saludables](#)

[antioxidantes](#)

[betacaroteno](#)

[cereales integrales](#)

[dieta antiedad](#)

[frutas y verduras](#)

[pescados](#)

[vida saludable](#)

[vino](#)

[vitamina E](#)

[Extractor de zumos](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar