

La bonne mine commence aussi dans l'assiette

Une alimentation riche en nutriments essentiels soutient la production naturelle de mélanine, la microcirculation et l'éclat cutané.



L'ÉCLAT COMMENCE À L'INTÉRIEUR
Une peau lumineuse est le reflet d'un corps nourri, hydraté et protégé.

LES CAROTÉNOÏDES : LE GLOW NUTRITIONNEL

Stockés dans la peau, ils apportent un teint chaud et lumineux tout en protégeant du stress oxydatif.

OBJECTIF QUOTIDIEN PERTINENT

-  120 à 150 g de carottes
10 à 12 mg de bêta-carotène
-  100 g de patate douce cuite
8 à 9 mg de bêta-carotène
-  150 g d'abricots ou de mangue
1 à 3 mg selon maturité
-  150 g d'épinards ou de kale
riches en lutéine et zéaxanthine
-  150 g de tomate cuite ou coulis
source concentrée en lycopène

Effet visible après 4 à 8 semaines d'apports réguliers.

LES BONS LIPIDES : INDISPENSABLES

Ils améliorent l'absorption des caroténoïdes et renforcent la souplesse de la peau.

-  10 à 15 g d'huile d'olive vierge, avocat ou quelques noix par repas
-  Oméga-3 (EPA/DHA) : 2 portions de poissons gras par semaine ou complément adapté

LA TYROSINE : MATIÈRE PREMIÈRE DE LA MÉLANINE

Un apport suffisant en protéines soutient la production naturelle de mélanine.

-  CŒufs
-  Volaille de qualité
-  Poissons
-  Légumineuses
-  Amandes, graines de courge, sésame
-  Produits laitiers fermentés selon tolérance

Repère : 1 à 1,2 g de protéines /kg/jour chez l'adulte actif.

CUIVRE & ZINC : COFACTEURS DISCRETS

Ils soutiennent l'activité de la tyrosinase et le renouvellement cutané.

- CUIVRE**
cacao brut, noix de cajou, sésame, crustacés
- ZINC**
huîtres, graines de courge, viande, lentilles


Des apports insuffisants peuvent rendre la peau plus terne ou fragile.

VITAMINE C : L'ALLIÉE DU COLLAGÈNE

Elle stimule le collagène et protège la peau du stress oxydatif.

-  1 kiwi : 60 à 80 mg
-  100 g de poivron rouge cru : souvent plus de 100 mg
-  Agrumes, fraises, persil frais

HYDRATATION : LE DÉTAIL QUI CHANGE TOUT

 Viser 30 à 35 ml d'eau/kg/jour comme base indicative (à ajuster). Soit environ 2L autour de 60 kg !

EXEMPLE DE ROUTINE ALIMENTAIRE "BONNE MINE"

PETIT-DÉJEUNER

Yaourt grec ou alternative végétale + abricots + graines de courge



DÉJEUNER

Salade d'épinards, carottes râpées, saumon, huile d'olive



GOÛTER

Kiwi ou mangue



DÎNER

Patate douce rôtie, lentilles, tomates confites, avocat



À SAVOIR

L'alimentation optimise l'éclat cutané et soutient les mécanismes naturels, mais ne remplace jamais une protection solaire. Elle prépare le terrain, elle ne filtre pas les UV.



EN SOMME : LA CRÈME SOLAIRE RESTE LE GARDE DU CORPS, l'assiette s'occupe du glow.

