Prolite – Kulit Tetap Glowing Meski Suka Makanan Manis: Panduan Simpel untuk Para Gula-Lovers

Makanan manis itu bikin bahagia, nggak ada yang menyangkal itu. Tetapi di sisi lain, terlalu banyak gula bisa bikin kulit rewel: muncul jerawat, kusam, bahkan tanda penuaan dini.

Kabar baiknya? Kamu tetap bisa menikmati manis-manis favorit *tanpa harus mengorbankan kondisi kulit*. Kuncinya adalah keseimbangan, perawatan yang tepat, dan kebiasaan harian yang mendukung kulit lebih sehat.

Artikel ini akan membahas cara merawat kulit khusus untuk kamu yang sulit jauh dari dessert, bubble tea, atau camilan manis lainnya. Simpel, realistis, dan bisa langsung kamu praktikkan.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Strategi Nutrisi: Kurangi Gula Tanpa Tersiksa

Kulit Tetap Glowing Meski Suka Makanan Manis: Panduan Simpel untuk Para Gula-Lovers



Menjaga kulit bukan berarti kamu harus “putus hubungan” dengan makanan manis. Yang kamu butuhkan adalah manajemen asupan gula.

Pilih Alternatif Manis yang Lebih Sehat

- Buah utuh: manis, kaya air, serat, dan vitamin yang bantu hidrasi kulit.
- Madu dalam takaran kecil: lebih alami, tapi tetap harus dibatasi.
- Dark chocolate 70% ke atas: lebih rendah gula dan tinggi antioksidan.

Atur Pola Makan agar Gula Nggak Bikin Kulit Breakout

- Hindari makan gula dalam keadaan perut kosong, karena bisa memicu lonjakan insulin

lebih cepat.
- Tambahkan protein atau lemak sehat saat makan manis (misalnya kacang, yoghurt) supaya penyerapan gula lebih stabil.

Perhatikan Sumber Gula Tersembunyi

Label kemasan sering menyembunyikan gula dalam banyak nama seperti corn syrup, maltose, dan dextrose. Mengenalinya membantu kamu mengontrol asupan tanpa perlu diet ketat.

Baca Juga:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK

Tips Skincare: Bantu Kulit Lawan Dampak Gula

Kulit Tetap Glowing Meski Suka Makanan Manis: Panduan Simpel untuk Para Gula-Lovers





Baca Selanjutnya
Inner Development Goals: Kunci Pertumbuhan Diri, Nggak Cuma Bikin Bahagia Tapi Juga Bermakna!

Kulit Tetap Glowing Meski Suka Makanan Manis: Panduan Simpel untuk Para Gula-Lovers