5 Makanan Bikin Kulit Cerah

Prolite – Memiliki kulit cerah menjadi dambaan semua wanita, penggunaan prodak skin care yang terbaik mungkin menjadi cara setiap wanita agar memiliki wajah cerah.

Namun anda perlu tau perawatan kulit cerah bukan hanya dari luar saja, namun perawatan kulit wajah yang cerah juga harus dari dalam.

Perawatan dari dalam yang dimaksud yaitu mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin dan mineral termasuk antioksidan yang baik untuk melawan kulit kering, serta mencegah peradangan dan tanda penuaan.

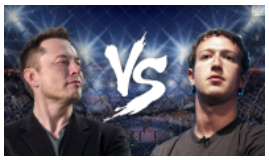
Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

Lalu apa saja sih makanan yang membantu perawatan dari dalam agar kulit cerah? Kami memiliki beberapa rekomendasi makanan untuk membantu perawatan dari dalam agar kulit cerah.

1. Stroberi

Strawberry

Buah stroberi dan jenis buah beri lainnya, stroberi sangat kaya akan vitamin C. Vitamin C dapat menjaga kesehatan jaringan ikat di bawah kulit, sehingga tetap kencang, kuat, dan sehat.



Baca Selanjutnya
Threads Bikin Elon Musk Panik Sampai Ancam Bawa Meta ke Pengadilan!