Prolite – Puasa Sehat, Kulit Glowing Terhidrasi: Rahasia Kulit Tetap Cantik Saat Ramadan

Bulan Ramadan sudah di depan mata! Saatnya menjalani ibadah puasa dengan penuh semangat dan kebahagiaan. Tapi, ada satu tantangan yang sering dihadapi banyak orang, terutama perempuan: kulit kering!

Yup, selama puasa, kulit kita bisa jadi lebih kusam, kering, dan kehilangan kelembapannya. Tapi, tenang! Dengan pola makan yang tepat dan hidrasi yang cukup, kulitmu tetap bisa glowing meski berpuasa. Yuk, simak tipsnya!

Kenapa Kulit Bisa Lebih Kering Saat Puasa?



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

Alasannya

Saat berpuasa, tubuh kita mengalami perubahan karena:

- Kurangnya asupan cairan selama lebih dari 12 jam membuat kulit kehilangan kelembapannya.
- Perubahan pola makan yang kurang seimbang bisa berdampak pada kesehatan kulit.
- Kurang tidur akibat sahur dan ibadah malam juga bisa membuat kulit terlihat lebih kusam dan lelah.
- Paparan sinar matahari dan AC sepanjang hari dapat memperburuk kondisi kulit yang sudah kekurangan cairan.

Makanya, penting banget untuk menjaga asupan nutrisi dan tetap terhidrasi selama Ramadan agar kulit tetap sehat dan bercahaya!

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

Nutrisi yang Dibutuhkan Kulit Selama Puasa

Kulit glowing tidak hanya berasal dari skincare, tapi juga dari makanan yang kita konsumsi! Berikut beberapa nutrisi yang penting untuk kulit sehat saat puasa:

- Vitamin C (jeruk, stroberi, paprika) untuk membantu produksi kolagen dan mencerahkan kulit.
- Vitamin E (alpukat, kacang-kacangan, biji bunga matahari) sebagai antioksidan yang melindungi kulit dari radikal bebas.
- Omega-3 (ikan salmon, chia seeds, kenari) untuk menjaga elastisitas dan kelembapan kulit.
- Zinc (daging tanpa lemak, telur, susu) untuk mempercepat penyembuhan kulit dan

mengatasi jerawat.
- Air dan elektrolit (air putih, kelapa, semangka) untuk menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh.

Makanan yang Bisa Membantu Kulit Tetap Sehat dan Glowing



Puasa Sehat, Kulit Glowing Terhidrasi: Rahasia Kulit Tetap Cantik Saat Ramadan



Baca Selanjutnya
Spesial Ramadan! WatsonsID Kasih Diskon Gila-Gilaan, Yuk Borong Sekarang!