

Pele flácida !Veja o que fazer para acabar com isso

É impossível impedir que com o passar do tempo com o envelhecimento da pele , perda de colágeno ,algum conseguir impedir 100% a firmeza da pele ,isso porque o organismo começa a diminuir a produção de colágeno e os efeitos começam a aparecer ,mas este processo é natural do corpo .Há também casos de flacidez devido ao aumento e diminuição de peso ,o chamado efeito sanfona .Temos que lembrar também que a massa muscular depois dos 40 anos vai reduzindo ,o que leva a flacidez também .Locais que a pele fica flácida : mamas ,braços ,abdome e as coxas e nádegas também pode aparecer sinais de flacidez . Tratamento e prevenção . A alimentação balanceada e exercícios físicos sem desidratação e a principal coisa a ser feita,vários estudos afirmam que consumir gelatina ajuda a repor o colágeno(gelatina convencional - de 8 a 10 copinhos por dia)mas cuidado com o exagero para não aparecer outros sintomas ou o colágeno hidrolizado (encontra-se em farmácias etc..).Usar um creme protector também ajuda muito ,pois o sol ajuda no aparecimento da flacidez . <http://dieta Saudavel1.blogspot.com/2011/02/evitando-flacidez-da-pele.html>

Sobre o Autor

Emerson Rocha

Source: <http://www.artigopt.com>