



DR. SCHUBERT | KONRAD | PD DR. DR. EGGERT | DR. RUPPERT

Haut und Umwelt



© David & Jo anoth ermedia.net

Schönheit von innen

Folgende Tipps sorgen für schöne Haut von innen:

- + Reichlich trinken fördert die Vitalität der Haut.
- + Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel frischem Gemüse.
- + Alkohol und Süßigkeiten sollten nur in Maßen genossen werden.
- + Rauchen ist ein „Altmacher“ auf den man – nicht nur der Haut zuliebe – verzichten sollte.
- + Ausreichend Schlaf unterstützt die Regeneration der Haut.