

تناول الأطعمة التي تعزز صحة البشرة. تأكد من أن نظامك الغذائي يحتوي على ما يكفي من الأطعمة للحصول على بشرة صحية (E و C) خاصة الأطعمة التي تحتوي على فيتامينات