

5 alimentos que te rejuvenecen



El tomate:

una porción al día mejora la salud de tu piel.



Aceite de oliva:

es rico en antioxidantes.



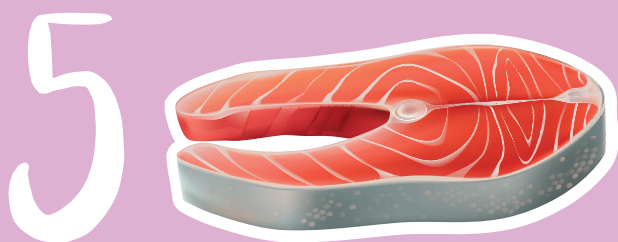
Brócoli:

sus componentes mejoran la producción de enzimas que protegen y mejoran tu piel.



Arándanos y bayas:

estas frutas contienen alta concentración de antioxidantes.



Salmón:

contiene omega 3, vitamina E y selenio, nutrientes que protegen de los radicales libres.



**BIENESTAR
FAMILIAR**