



ИГОРЬ КОЛЕС

# САМЫЕ ЛУЧШИЕ ВИТАМИНЫ ДЛЯ ВОЛОС, КОЖИ И НОГТЕЙ

Игорь Колес

**Самые лучшие витамины  
для волос, кожи и ногтей**

«Издательские решения»

**Колес И. М.**

Самые лучшие витамины для волос, кожи и ногтей /  
И. М. Колес — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-505981-9

В книге рассказывается о том, какие витамины употреблять при чувствительной коже, ломких ногтях, тонких и сухих волосах. Описываются витамины: 1. Витамины группы В (биотин, витамин В5, витамин В», витамин В12). 2. Жирорастворимые витамины (витамин А, витамин D, витамин Е, витамин С) 3. Жирные кислоты, аминокислоты, минералы, лечебные растения и травы. По поводу питания — консультируйтесь с врачом. Для обложки книги использована иллюстрация с фотостока Pxhere по лицензии СС0.

ISBN 978-5-00-505981-9

© Колес И. М.  
© Издательские решения

# **Самые лучшие витамины для волос, кожи и ногтей**

**Игорь Михайлович Колес**

© Игорь Михайлович Колес, 2019

ISBN 978-5-0050-5981-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Люди ежедневно подвергаются воздействию многочисленных факторов, которые наносят вред здоровью, и в первую очередь из-за загрязненного воздуха, яркого солнца, холодного ветра повреждаются волосы, кожа и ногти.

Кроме атак окружающей среды, волосы, кожа и ногти часто оказываются под «обстрелом» из-за неправильного ухода, и во многих случаях это основная причина их повреждения. Использование слишком большого количества косметики, некачественных продуктов, частая термическая обработка волос (фен, выпрямители, щипцы), агрессивная обработка ногтей (долгостойкий лак, искусственные ногти), часто в комбинации с нездоровой диетой, богатой быстрыми углеводами, жирами, консервантами.

Вскоре можно заметить, что поддержание здорового внешнего вида становится более сложной задачей и требует все больше химических средств. Выпадение волос, спутывание и отсутствие блеска, сухость кожи, пигментация, темные круги под глазами, ломкие ногти – все это сигналы тревоги, свидетельствующие о том, что настало время для серьезных мер.

Косметические (локальные) средства действуют быстро, мгновенно улучшая внешний вид кожи, ногтей или волос, но для долгосрочных эффектов желательно принимать соответствующие пищевые добавки, содержащие лучшие витамины для волос, кожи и ногтей.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.