

## Consiglio estetico del giorno

martedì 31 marzo 2020 15:45

di Katerin Picciolo



### Cura delle unghie

Purtroppo molte di voi si trovano in questo periodo ad avere unghie disastrose, magari avete anche eliminato il gel o il semipermanente in modo errato ed aggressivo e vi ritrovate con le unghie molto fragili.

Per cominciare ad esempio, evitate di tagliare le unghie con le forbici ma utilizzate sempre una lima: eviterete così di indebolirle. Senza dimenticare che anche l'alimentazione gioca un ruolo importante

nel rinforzare le nostre unghie. Fondamentale quindi un corretto apporto di proteine, calcio e vitamine A, B e C.

Importante inoltre, non dimenticare di utilizzare i guanti tutte le volte in cui si utilizzano detersivi e altri prodotti chimici.

Rimedio naturale rinforzante :

Versate all'interno di una ciotola due cucchiai di olio extravergine d'oliva ed un cucchiaio di limone, immergete le unghie e mantenetele in ammollo per circa 10 minuti: dopo qualche applicazione noterete subito che risulteranno più forti e lucide.

#fattiBellaXTe

© CORIGLIANO Informa | Sibaritide