



Έχεις σκεφτεί ποτέ ότι η κούραση που νιώθεις τον τελευταίο καιρό και οι μαύροι κύκλοι μπορεί να οφείλονται στην «κακή» διατροφή; Σταμάτα λοιπόν να βάζεις συνεχώς concealer στα μάτια και δες ποιες είναι οι 10 τροφές που σε κάνουν να δείχνεις κουρασμένη και άτονη.

1. Το πολύ αλάτι
2. Τα τεχνητά γλυκαντικά και η ζάχαρη
3. Το αλκοόλ
4. Τα τηγανητά

5. Η μεγάλη ποσότητα υδατανθράκων

6. Τα ντόνατς

7. Τα γλυκά

8. Το κόκκινο κρέας

9. Τα κατεψυγμένα κρέατα

10. Τα πικάντικα φαγητά