



Cuida tu piel sensible
desde adentro:

nutrientes que se reflejan en tu piel

FISIOGEL
HIPOALERGÉNICO

 Megalabs

Antioxidantes: defensa natural

Vitamina A —● Zanahoria
● Espinaca
● Camote

Vitamina C —● Cítricos
● Fresas
● Pimientos

Vitamina E —● Nueces
● Almendras
● Aceites vegetales.

Ayudan a mantener la piel más fuerte
y menos reactiva.

Omega 3: calma e hidratación



Salmón, caballa,
semillas de lino y chía.

Reducen la inflamación y
fortalecen la barrera cutánea.



Proteínas y colágeno: base de la regeneración



Pollo, huevos, legumbres
y caldo de huesos.

Favorecen la elasticidad
y firmeza de la piel.



Hidratación constante

- Bebe 8 vasos de agua al día.
- Incluye pepino, sandía y apio en tu dieta.
- Evita exceso de cafeína y alcohol.

Alimentos a limitar

- Bebe 8 vasos de agua al día.
- Incluye pepino, sandía y apio en tu dieta.
- Evita exceso de cafeína y alcohol.

Tu piel sensible refleja lo que comes y bebes.
Combina una dieta equilibrada con tu rutina de
cuidado diario para lograr un cutis más
saludable y resistente.