

SPIS TREŚCI

JOHANNA GILLBRO

ZROZUM SWOJĄ SKÓRĘ



FAKTY, MITY I PORADY



“Zrozum swoją skórę - fakty, mity i porady”

Dostępna tutaj:

<https://akumata.pl/sklep/zrozum-swoja-skore-johanna-gillbro/>

Przedmowa

Nauka o skórze - kurs błyskawiczny

O skórze

Trzy inteligentne warstwy

Określ stan swojej skóry

Schorzenia medyczne

Senescencja - kiedy skóra się starzeje

O pielęgnacji skóry

Skład kremu

Skuteczna pielęgnacja skóry

Gaszcz produktów

Ochrona przed słońcem

O mikrobiomie

Rewolucja bakteryjna

Bakterie i grzyby w skórze

Wspieraj swój mikrobiom

O stylu życia

Odżywianie dla zdrowszej skóry

Opóźnić starzenie

Dieta zachodnia

Dieta dla skóry - przewodnik po odżywianiu

Dobre i złe nawyki

Zakończenie

10 przykazań dla zdrowej skóry

Czas na zmiany

Podziękowania

Literatura