

image not found or type unknown



La salud de tu piel está en lo que comes

Paula Martín Clares

Fecha de publicación:
21/06/2023

Un revelador enfoque práctico sobre la alimentación y la salud de nuestra piel, de la mano de una farmacéutica especializada en industria cosmética y nutricionista.

Sello Editorial:
Zenith

En esta guía práctica, la especialista en dermofarmacia y nutrición Paula Martín Clares nos da toda la información que necesitamos saber para tomar las mejores decisiones en cuanto a qué comer y no comer para cuidar nuestra piel.

Contacto de prensa

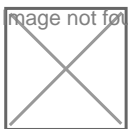
Nombre: Paloma Cordón

Como reza el dicho, «**somos lo que comemos**», y si introducimos ciertos cambios específicos en nuestra dieta podremos mejorar el aspecto y la salud de nuestra piel. En estas páginas conoceremos las necesidades nutricionales de cada tipo de piel, y además descubriremos alimentos que contienen nutrientes clave para mejorar afecciones como el acné, la psoriasis, la dermatitis atópica, la celulitis o la caída de cabello, y también para revertir el envejecimiento de la piel.

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Paula Martín Clares

Paula Martín Clares es especialista en dermofarmacia y nutrición. Graduada en Farmacia y Nutrición por la Universidad San Pablo CEU, tiene un máster en Dermofarmacia y Formulación Cosmética por UNIR y un MBA en Pharma, Cosmetics and Medical Nutrition por ESAME, y ha cursado una especialización en nutrición deportiva con TECH. Con una amplia experiencia como farmacéutica adjunta en oficina de farmacia, Paula es la creadora de la cuenta de Instagram @farmanutricionsejo, desde donde divulga sobre educación nutricional, dermofarmacia y cosmética. Durante los últimos años ha escrito artículos para revistas como *Vogue*, *Telva*, *Elle* o *Instyle*, y actualmente trabaja en la industria cosmética como coordinadora de formación.