



# La salud de tu piel está en lo que comes

## Paula Martín Clares

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.

**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.**

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.

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.

### Fecha de publicación:

21/06/2023

### Sello Editorial:

Zenith

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordova@planeta.es



## Paula Martín Clares

**Paula Martín Clares** es graduada en Farmacia y Nutrición por la Universidad San Pablo CEU, tiene un MBA en Pharma, Cosmetics and medical Nutrition por ESAME, además de un máster en Dermofarmacia y Formulación Cosmética por UNIR. Entre muchas otras formaciones, también ha cursado una especialización en nutrición deportiva con TECH University. Con una amplia experiencia como farmacéutica adjunta en la oficina de farmacia, Paula es la creadora de la cuenta de Instagram @farmanutribypaula y autora del libro *La salud de tu piel está en lo que comes*. Durante los últimos años ha escrito artículos para revistas como *Vogue*, *Telva*, *Elle*, *Hola* o *Instyle*, así como para periódicos como *El Mundo*. Actualmente, compagina su labor divulgativa como nutricionista con su trabajo en la industria cosmética como farmacéutica.