****

**Узнайте, какие продукты помогут улучшить состояние кожи, волос и ногтей.**

(https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/journal/produkty-krasoty-kozha-volosy-nogti/)

Внешний вид во многом зависит от образа жизни: курение, алкоголь, неправильное питание, нарушение правил личной гигиены и избыток солнечных лучей оказывают негативное влияние на кожу и волосы.

**О чем важно помнить:**

- лечите острые и хронические заболевания, не пренебрегайте рекомендациями лечащего врача,

- питайтесь рационально,

- потребляйте достаточное количество жидкости. В среднем человеку требуется около 2 литров воды в сутки.

- откажитесь от вредных привычек.

@rospotrebnadzor\_krsk