



برنامج **كارلتون** للتغذية الصحية لإحياء البشره يوفر لك جميع الفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للاكسدة الحيويه من تشكيلة واسعة من الخضروات الطبيعية (طازجة أو مطبوخة بشكل صحي). وجبات **كارلتون** غنية بالبروتينات والألياف، بالإضافة الى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ وفيتامينات (أ) و(ب) و(ج) و(هـ) موجودة في الأطعمة التي يتم اختيارها واعدادها بعناية .

مركز **كارلتون** للتغذية الصحية
Nutrition Center

www.carlton-nutrition-center.com

للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة مركزنا

الفرع الرئيسي: المملكة العربية السعودية
هاتف : ٧٠٧٠ - ٨١٤ - ٣ - ٩٦٦

info@carlton-nutrition-center.com

مملكة البحرين - المنامة هاتف : ٢٥٥٠٤٤ - ١٧٢ - ٩٧٣

cpncbh@carlton-nutrition-center.com

@carltoncenter

www.facebook.com/carlton.nutrition

قم بتقديم هذا الكوبون في مركزنا عند الاشتراك
واحصل على هديتك الثورية :

الاسم :

البريد الالكتروني :

رقم الهاتف :



احصل على السمك!!

الاحماض الدهنيه اوميغا . هي المسؤولة عن ترميم البشره ، ونسبة الرطوبة، ومرونتها بشكل عام ولأن الجسم لا يستطيع انتاج الأحماض الدهنية الأساسية الخاصه به ، فيجب الحصول عليها من خلال النظام الغذائي. والمصادر الجيدة للأحماض الدهنيه أوميغا ٣ : تشمل بذور الكتان والأسماك.



مضادات الاكسده المستديمه !!

السيلينيوم من المعادن المضادة للأكسدة المسؤولة عن مرونة الأنسجة. المصادر الغذائية وتشمل: جنين القمح ، والمأكولات البحرية مثل سمك التونا والسلمون، والثوم، والجوز البرازيلي، والبيض، والأرز البني وخبز القمح الكامل.



احصل على فيتامين (أ) و (ج) و (هـ) !!

تعتبر فيتامينات (أ) و(ج) و(هـ) من مضادات الأكسدة القوية التي تحمي وتقلل من تأثير الشمس على البشره. يقلل فيتامين(هـ) من ظهور التجاعيد، ويعزز فيتامين (أ) الإصلاح السليم والحفاظ على البشره. وتشمل الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (ج) : الفلفل، والقرنبيط والحمضيات. وتشمل المصادر الغذائية من فيتامين (هـ) : بذور دوار الشمس والزيوت، واللوز، والأفوكادو. وتشمل المصادر الغذائية من فيتامين (أ) : الكبد والجوز والبطاطا الحلوة.



اشرب كثيرا !! اشرب بنكاء!!

شرب الماء بكميات معتدله ضروري لحيوية وترطيب البشره ..استبدل المشروبات ذات السعرات الحراريه العاليه ..كالمشروبات الغازيه ومشروبات الطاقة بالماء والعصيرات الطازجه والحليب قليل الدسم ومشروبات الاعشاب الغنية بمضادات الاكسده



مركز **كارلتون** للتغذية الصحية
Nutrition Center

البرنامج الخاص لإحياء البشره

برنامج **كارلتون** للتغذية الصحية هو عبارته عن برنامج مدته ٣٠ يوماً قابلة للتجديد وقد صمم خصيصاً للعناية بالبشره وتغذيتها باستخدام الاطعمة الطبيعية المدعمة بالفيتامينات والمعادن والخالية من المواد الصناعية والحافظة .



البشره من أهم المؤشرات الصحيه العامه

البشره هي واحده من أقوى المؤشرات للصحة الداخليه . التجاعيد، وجفاف البشره أوالبشره الدهنيه ، حب الشباب، وكذلك التهابات الجلد كلها علامات الصحة الداخليه ، وغالباً ما يظهر ذلك بسبب استخدام الأطعمة الغير صحية لفترات طويلة. ولذلك اصبح هدف مركزنا هو معالجة الأسباب الجذرية لهذه المشكلة الناتجة عن سوء التغذية والتعرض للسموم في المنتجات الغذائية.

هذه بعض النصائح للتغذية الصحية للحصول على بشره مشرقة وشابة



زيادة كمية السليكا!

السليكا هو معدن نادر يساعد على تقوية الشعر والأظافر والعظام وهو حيوي لصحة البشره. مصدره من الغذاء هي: الكراث، والفاصوليا الخضراء والذرة الحمص، والفراولة، الخيار، والمانجو.



احصل على الزنك!

الزنك هو عنصر هام لصحة البشره، وخاصة بالنسبة لمن يعانون من حب الشباب. وهو يعمل على التحكم في إنتاج الدهون في البشره، ويمكن أن يساعد أيضا في السيطرة على بعض الهرمونات التي تظهر حب الشباب. الأطعمة الغنية بالزنك تشمل: المحار وبذور اليقطين، والزنجبيل، والجوز، والشوفان، والجوز البرازيلي والبيض.

Revive Your Skin Program

Carlton Nutrition Center Revive Your Skin Program is a 30-day program which can be renewed. It is especially designed to enhance your complexion and nourish your skin using natural foods loaded with nutrients, vitamins and minerals and free from harmful additives.

Your Skin is the indicator of your health

The **skin** is one of the most powerful indicators of health. Wrinkles, dry or oily skin, acne, and inflammation all are signs of poor internal health, often brought on by consuming unhealthy foods. Therefore, **Carlton** Nutrition Center aims to address the root cause of the problem: poor nutrition and exposure to toxins in dietary products.

Here are a few tips for eating right to get a healthy, young-looking skin:



▶ **Boost your intake of Silica!**

Silica is a trace mineral that strengthens the hair, nails and bones and is vital for healthy skin. Food sources include leeks, green beans, garbanzo beans, strawberries, cucumbers, and mangoes



▶ **Load up on Zinc!**

Zinc is an important component of healthy skin, especially for acne sufferers. It acts by controlling the production of oil in the skin, and may also help control some of the hormones that create acne. Foods rich in zinc include oysters, pumpkin seeds, ginger, pecans, oats, Brazilian nuts and eggs.

▶ **Go fish!**

Omega-3 fatty acids are responsible for skin repair, moisture content, and overall flexibility, but because the body cannot produce its own essential fatty acids, they must be obtained through the diet. Good sources of omega-3 oils include flax seeds and fish. They are also available in supplement form such as fish oil capsules.



▶ **Antioxidants all the way!**

Selenium is an antioxidant mineral responsible for tissue elasticity. Dietary sources include wheat germ, seafood such as tuna and salmon, garlic, Brazilian nuts, eggs, brown rice and whole-wheat bread.



▶ **Go high on ACE!**

Vitamin A, C and E are powerful antioxidants that protect from and reduce the effect of the sun on the skin. Vit E reduces the appearance of wrinkles, and vit A promotes proper repair and maintenance of the skin. Foods high in vitamin C include colored bell peppers, broccoli and citrus fruits. Food sources of vit E include sunflower seeds and oils, almonds, and avocados. Food sources of vit A include liver, carrots and sweet potatoes.



▶ **Drink up! Drink smartly!** Adequate hydration is vital for a glowing skin. Replace empty calorie beverages such as soft drinks and energy drinks with water, freshly squeezed fruit juice, low fat milk and anti-oxidant rich herbal drinks.



Carlton Nutrition Center Revive Your Skin Program provides you with all the vital vitamins, minerals and antioxidants from its wide variety of natural vegetables (either fresh or healthfully cooked). **Carlton** Nutrition Center meals are rich in proteins and fiber, along with Omega 3 fatty acids and the vitamins B, A and E present in our carefully chosen and prepared foods.

Submit this coupon in CNC for subscription and get your instant prize

Name:

E-mail:

Mobile/ Telephone: