

Consejos para tener Uñas sanas

Escrito por anonimo - 08/09/2009 15:31

Navegando por la red he encontrado un artículo muy interesante en mujerdetila.com donde describe algunos consejos para tener unas uñas sanas:

- Beber mucha agua: para que las uñas no se agrieten.
 - Consumir vitaminas A, C, E, B12 y calcio, proteína, hierro, zinc y ácido fólico: evitan que las uñas se partan.
 - Usar guantes al trabajar con productos químicos.
 - Aplicar cremas humectantes.
-