

ZBOG OVOGA ĆETE IZGLEDATI DESET GODINA STARIJE

Autor tportal.hr

Četvrtak, 06 Lipanj 2013 11:28 - Ažurirano Četvrtak, 06 Lipanj 2013 11:29



Izvor: www.tportal.hr

Studija provedena s 585 žena u Velikoj Britaniji, Kini i Španjolskoj otkrila je koji su najveći neprijatelji ubrzanog starenja kože kod žena.

Sunčanje, pušenje, izbjegavanje voće i njega tijela mogu postarati kožu za deset godina, piše Daily Mail. Otkriveno je da ovi negativni faktori utječu na svaku vrstu kože bez obzira na tip ili boju.

Dr. Andrew Mayes, voditelj studije u ime tvrtke Simple skincare objašnjava: »Već je bilo poznato da je oko 50 posto uvjeta o izgledu čovjeka genetički predodređeno, ali nije bilo poznato koliko na to utječe i životni stil«.

Studija je trajala osam godina. U Velikoj Britaniji sudjelovale su žene u dobi od 45 do 75 godina, u Španjolskoj žene stare od 30 do 70 godina, a u Kini žene u dobi od 25 do 70 godina.

Ispitanice su odgovarale na pitanja o svom životnom stilu poput pušačkih navika ili koliko se vole sunčati, jedu li redovno voće, mažu li tijelo i lice kremama, da li redovito peru zube... Također su radili fotografije na kojima su uspoređivali kako su izgledale prije te da li izgledaju starije nego što bi trebale za svoju dob.

Rezultati su pokazali da žene s neurednim stilom života izgledaju 10.4 godina starije od onih

ZBOG OVOGA ĆETE IZGLEDATI DESET GODINA STARIJE

Autor tportal.hr

Četvrtak, 06 Lipanj 2013 11:28 - Ažurirano Četvrtak, 06 Lipanj 2013 11:29

koje paze na svoje zdravlje. Znanstvenici zaključuju da je za mladolik izgled najvažniji zdravi način života bez pušenja, loše prehrane i ostalih navika koje ugrožavaju zdravlje i ubrzavaju starenje.