

THE DOCTOR'S FARMACY

with Mark Hyman M.D.

PODCAST

“What Dietary And Lifestyle Changes Get Rid Of Acne?”



Conocemos que nuestra alimentación y estilo de vida tienen una **fuerte relación con la salud de nuestra piel**, por lo que al tratar condiciones específicas como el acné debemos observar de cerca **nuestros hábitos y nuestra alimentación**.

Libera tu salud te recomienda el capítulo “What Dietary And Lifestyle Changes Get Rid Of Acne?” en Spotify.

En este capítulo, Dr. Mark Hyman explica la importancia de cuidar la salud gastrointestinal y alimentación dentro de nuestra búsqueda por curar el acné

Explica la relación de ciertos alimentos como lácteos, carbohidratos refinados, azúcares con el acné, los hábitos que debemos evitar y los que debemos seguir.

Ingresa a la siguiente liga y disfruta del episodio:
<https://open.spotify.com/episode/0z7vyRM4bIHJebDTG2MrfW?si=6274dcd78e774482>