

## 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, proteíans, hierro, zinc y ácido fólico: evitan que las uñas se partan.
- Usar guantes al trabajar con productos químicos.
- Aplicar cremas humectantes.

=====