



## **CONSEIL N° 2**

1. Les nutriments clés : les ongles ont besoin de protéines, de vitamines et de minéraux pour rester forts et en bonne santé. Les aliments riches en protéines, comme les viandes, les poissons, les œufs et les noix, sont importants pour la croissance des ongles. Les vitamines et minéraux tels que la biotine, la vitamine A, C, D, E, les acides gras essentiels, le zinc, le fer et le cuivre sont tous importants pour la santé des ongles.

2. Les aliments bénéfiques pour les ongles : Les aliments riches en protéines, les légumineuses, les fruits et légumes, les noix, les graines et les huiles végétales sont tous bénéfiques pour la santé des ongles. Les fruits et légumes riches en vitamines C et A, comme les agrumes, les fraises, les carottes et les épinards, peuvent aider à renforcer les ongles. Les noix et les graines sont riches en acides gras essentiels, en zinc et en biotine, tous importants pour la santé des ongles.

3. Consommer les nutriments nécessaires : Il est important de manger une alimentation équilibrée et variée pour obtenir tous les nutriments nécessaires pour des ongles en bonne santé. Il est également important de boire suffisamment d'eau pour maintenir une bonne hydratation.