

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Meghan Markle insegna: una manciata di mandorle sono un toccasana per le unghie

**28 grammi di mandorle** (circa 23) al giorno fornisce il 60% di vitamina E e rame e combatte lo stress ossidativo. In più l'alto contenuto di zinco al loro interno protegge le unghie, aiuta a mantenerle sane e a non farle spezzare. È il segreto di bellezza della Duchessa di Sussex **Meghan Markle** che sa quanto è importante mostrare il benessere anche attraverso le mani. Di recente, infatti, ha dichiarato che le mandorle sono la sua pausa beauty. E come darle torto. Le unghie, come la pelle, diventano infatti fragili e secche se sono deboli o disidratate. Specie in questo periodo dell'anno, vicino al cambio di stagione. **23 mandorle al giorno** insomma non levano solo il medico di turno, ma rendono anche più belle.

L'articolo [Meghan Markle insegna: una manciata di mandorle sono un toccasana per le unghie](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).