

Épinard Les épinards apportent une excellente hydratation au corps et à la peau et, en même temps, sont riches en antioxydants, qui interviennent dans le processus d'oxygénation. Les niveaux élevés de vitamine C dans les épinards favorisent la production de collagène, tandis que la vitamine A apporte force et brillance aux cheveux.⁷

Noix Les noix sont une excellente source de vitamine E, qui aide à restaurer les tissus cutanés et à hydrater la peau tout en la protégeant des rayons UV nocifs.

Dans le même temps, les noix contiennent également des acides gras oméga, qui renforcent les membranes cellulaires de la peau et procurent un teint éclatant.

Avocat

Les avocats sont riches en acides gras, qui ont des propriétés anti-inflammatoires et procurent une peau lisse et souple.

Ils contiennent également des nutriments qui peuvent contrecarrer les effets négatifs du vieillissement (selon certaines études) ; parmi celles-ci, on retrouve les vitamines K, C, E, B et A.⁹ Patates douces Les patates douces sont un autre aliment riche en caroténoïdes ou en vitamine A ; ils peuvent aider à restaurer l'élasticité de la peau et contribuer à un teint doux et jeune.

Grenade

Les grenades sont un autre aliment qui, en raison de sa forte teneur en vitamine C, devrait être plus fréquemment présent sur notre menu. Les grenades sont également une source extrêmement riche d'antioxydants et d'un composant appelé punicalagine, qui peut empêcher la perte de collagène dans la peau. Entre technologie moderne, science et alimentation de nos ancêtres.

Lorsque la science et la nourriture se rejoignent, des résultats encore plus excellents peuvent être obtenus avec un régime alimentaire. Il n'est pas vrai que les générations avant la vôtre aient mangé correctement et que vous devriez en tirer un exemple : c'est une façon de penser dépassée et dépassée.

Pensez-y : en raison du manque de variété d'aliments, nos ancêtres ne consommaient pas assez de nutriments et à l'âge de 40 ans, ils ressemblaient aux années soixante-dix d'aujourd'hui. La science, la technologie et la médecine sont des disciplines qui ont fait de grands progrès et nous permettent de vivre mieux et plus longtemps.

Bien que vous soyez le premier défenseur d'une alimentation saine et variée, vous ne pouvez pas vous empêcher d'admettre que l'alimentation et la science vont de pair, dans votre assiette et dans votre menu quotidien. La clé pour stimuler votre propre production de collagène Nous avons déjà dit qu'une alimentation saine et la science doivent se compléter.



Prendre artificiellement du collagène ne semble pas être le bon choix

Nous pensons qu'il est préférable de fournir à votre corps le nécessaire pour produire son propre collagène. Pour cette raison, après des années d'études et de tests, nous avons créé le produit Vegan Collagen Booster. Ceci n'est pas un collagène, c'est un complément alimentaire, qui stimule et accélère la production naturelle de votre propre collagène dans le corps !

Le produit agit comme un carrossier. Même le meilleur chef ne préparera pas un plat délicieux sans les ingrédients clés. Vegan Collagen Booster favorise l'apparence plus jeune du corps en activant la production et la synthèse de son propre collagène. Comment le stress affecte la digestion (de longue durée) Allergies et maladies auto-immunes - Qu'est-ce qui les cause ?

Avez-vous déjà entendu parler de la graisse viscérale ?

Contexte Booster de collagène végétalien 60 gélules Disponible / Suffisant pour 30 jours / 0,83 € par jour Vegan Collagen Booster est une formulation innovante à base de substances végétales, qui stimule la production de son propre collagène de manière naturelle. Aide à maintenir une peau ferme et radieuse, des cheveux brillants, des ongles forts, des dents saines, des articulations souples et des os solides.



Résultats visibles déjà après 14 jours. beauty aging Beaucoup recourent à l'utilisation de différents produits de beauté, espérant obtenir des effets bénéfiques spécifiques contre le vieillissement, afin de rester jeune le plus longtemps possible.

En fait, cependant, la meilleure contribution que nous puissions apporter au maintien de notre beauté dépend essentiellement du mode de vie que nous menons. Le maintien de saines habitudes de vie est très important si l'on veut contrer les signes visibles du vieillissement.

Nous pouvons commencer par notre alimentation, en menant une alimentation équilibrée capable de fournir à notre corps tous les nutriments et vitamines capables de donner éclat et élasticité à la peau. Il est bon d'éviter l'alcool et les graisses qui, en plus de ne pas être bonnes pour la santé, provoquent un tonus pas particulièrement sain au niveau de l'épiderme.

Pour une bonne hydratation il ne faut pas négliger de boire beaucoup d'eau et de consommer beaucoup de fruits et légumes.

Les cernes, les yeux gonflés, le teint terne peuvent être la conséquence d'un intestin qui ne fonctionne pas très bien en raison des aliments pas particulièrement sains que nous consommons. Les principaux coupables à cet égard sont les aliments qui contiennent trop de sucre.

Si nécessaire, nous pouvons utiliser des fibres et des céréales pour rétablir le bon équilibre dans nos intestins. Un autre élément à éviter est le stress, qui ne nous donne certainement pas un aspect appréciable. Y remédier par des pauses adéquates, des moments de détente et la pratique d'exercices physiques réguliers capables d'éliminer les tensions pourraient être des solutions à retenir.