

LESEPROBE

THE LONGEVITY CODE · BUCH III VON SIEBEN

Das Kollagen- & Verjüngungs-Rezeptbuch



Dreißig Tage rund um das Kollagenfenster.

BOOK

III

Anna Weegen, Ärztin · Serhii Shcherbyna

SYAN.online

INHALT

- Das Kollagenfenster — Vitamin C und Glycin gepaart
- 30 Tage kollagenbildende Mahlzeiten
- Schonende Garmethoden, die schützen
- Fokus auf Haut, Gelenke und Bindegewebe
- Das Timing, das Sportler nutzen

Euer Körper baut täglich Kollagen — wenn ihr die Bausteine gemeinsam liefert. Jedes Rezept kombiniert Glycin und Vitamin C gezielt und macht Mahlzeiten zu einer Verjüngungsküche für Haut, Gelenke, Gefäße und Darm.

Das ganze Buch lesen →