

AVANCE DE LECTURA

THE LONGEVITY CODE · LIBRO III DE SIETE

El recetario de colágeno y rejuvenecimiento



*Treinta días en torno a la ventana del
colágeno.*



Anna Weegen, M.D. · Serhii Shcherbyna

SYAN.online

QUÉ INCLUYE

- La ventana del colágeno — vitamina C y glicina
- 30 días de comidas que construyen colágeno
- Métodos de cocción suaves que protegen
- Enfoque en piel, articulaciones y tejido conectivo
- El momento que usan los deportistas

Tu cuerpo reconstruye su colágeno cada día — si aportáis juntos los materiales. Cada receta combina glicina y vitamina C por diseño, convirtiendo las comidas en una cocina de renovación para piel, articulaciones, arterias e intestino.

Leer el libro completo →