

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

КОД ДОЛГОЛЕТИЯ · КНИГА III ИЗ СЕМИ

Книга рецептов коллагена и омоложения



*Тридцать дней вокруг коллагенового
окна.*



Анна Вееген, врач · Сергей Щербина

SYAN.online

ЧТО ВНУТРИ

- Коллагеновое окно — витамин С и глицин вместе
- 30 дней блюд, строящих коллаген
- Щадящие методы готовки, что защищают
- Фокус на коже, суставах и соединительной ткани
- Тайминг, который используют спортсмены

Тело строит коллаген каждый день — если вы вместе даёте сырьё. Каждый рецепт сочетает глицин и витамин С, превращая еду в кухню обновления для кожи, суставов, сосудов и кишечника.

Читать книгу полностью →