

УРИВОК ДЛЯ ОЗНАЙОМЛЕННЯ

КОД ДОВГОЛІТТЯ · КНИГА III ІЗ СЕМИ

Книга рецептів колагену та омолодження



*Тридцять днів навколо колагенового
вікна.*



Анна Вееген, лікар · Сергій Щербина

SYAN.online

ЩО ВСЕРЕДИНИ

- Колагенове вікно — вітамін С і гліцин разом
- 30 днів страв, що будують колаген
- Щадні методи готування, що захищають
- Фокус на шкірі, суглобах і сполучній тканині
- Тайминг, який використовують спортсмени

Тіло будує колаген щодня — якщо ви разом даєте сировину. Кожен рецепт поєднує гліцин і вітамін С, перетворюючи їжу на кухню оновлення для шкіри, суглобів, судин і кишківника.

Читати книгу повністю →