

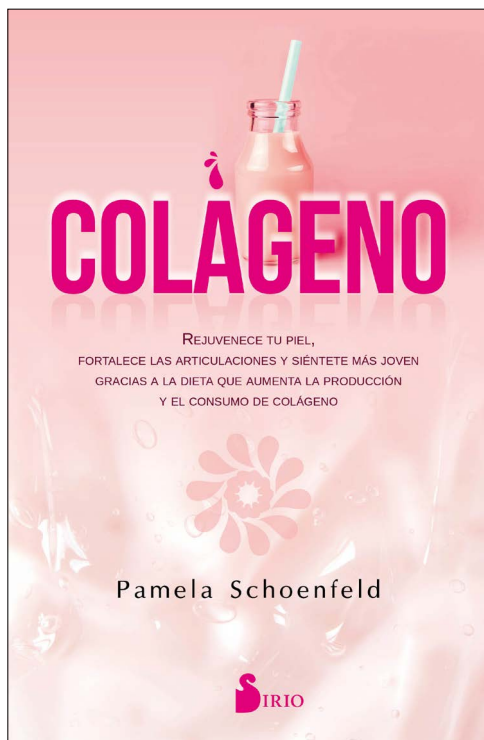


## FOMENTAR LA PRODUCCIÓN DEL COLÁGENO Y TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE ÉL. PIEL, CABELLO, UÑAS, HUESOS Y ARTICULACIONES MÁS JÓVENES Y SALUDABLES.



### La autora

Con 11 años, **Pamela Schoenfeld** comenzó a cocinar sus propias recetas con vegetales del huerto. En la Universidad de Maryland, adoptó las ideas más innovadoras sobre nutrición y salud, que incluían no consumir alimentos de origen animal. Años después, redescubrió los beneficios del consumo de alimentos de origen animal, demostrados por las investigaciones. Obtuvo un Máster en Dietética y Nutrición. Como dietista diplomada, tiene una consulta privada donde ofrece orientación a mujeres que quieren seguir su mismo camino, tanto por su propia salud como por la de sus familias.



Título: *Colágeno.*

Subtítulo: *Rejuvenece tu piel, fortalece las articulaciones y siéntete más joven gracias a la dieta que aumenta la producción y el consumo de colágeno.*

Autor: Pamela Schoenfeld

P. sin IVA: 12,45€

Tamaño: 15x 23cm

THEMA: VFD

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788418000294

PVP: 12,95€

Nº págs: 276

BISAC: HEA048000

Categoría: B

### CLAVES DE VENTA

- ✓ **Primera obra** monográfica sobre el colágeno.
- ✓ La venta de suplementos de colágenos se ha disparado y **crece el interés** del público.
- ✓ **Guía práctica**, completa y accesible.
- ✓ **Rejuvenecimiento** y prevención del deterioro de la piel, cabello, uñas, huesos y articulaciones.
- ✓ Estimular la producción natural de colágeno.
- ✓ Incluye **recetas**.

### TAGS

SUPERALIMENTOS // SUPLEMENTOS  
MAGNESIO // CARTILAGO // ARTROSIS // ARTRITIS  
REJUVENECIMIENTO // JUVENTUD // PIEL // CABELLO  
PELO // UÑAS // METABOLISMO // ADELGAZAR  
SUPLEMENTOS // DIETÉTICA // ALGAS KELP  
LEVADURA DE CERVEZA // ACIDO HIALURONICO  
VITAMINA // MULTIVITAMINAS // SPIRULINA  
CÚRCUMA // ANA MARÍA LAJUSTICIA  
GLUCOSAMINA



9 788418 000294

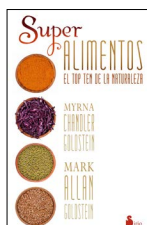
### Sinopsis

Pamela Schoenfeld, experta en nutrición, nos trae la primera guía práctica para obtener todos los beneficios del colágeno mediante la alimentación y el uso de determinados suplementos. La producción de colágeno por nuestro propio cuerpo es fundamental para el rejuvenecimiento de la piel, el cabello, las uñas, los huesos y las articulaciones. Es más, el colágeno es el responsable de dotar a estos tejidos de la elasticidad, la flexibilidad y la fuerza necesarias para prevenir su degeneración antes de que esta empiece a manifestarse. Descubre, con este libro, todo lo que necesitas sobre el colágeno, así como sencillas pautas para favorecer su producción natural:

- Qué es y cómo lo emplea tu organismo
- Por qué necesitas incorporar proteína de colágeno a tu dieta
- Cómo aprovechar sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias
- Sus beneficios para el bienestar, la salud y el cuidado personal
- Cómo puede ayudarte en el control de peso y del azúcar en sangre
- Cuánto colágeno debemos consumir diariamente y qué alimentos lo contienen de forma natural
- Cómo elegir un suplemento eficaz
- Deliciosas recetas ricas en colágeno.

Y... mucho más.

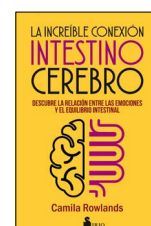
### Libros relacionados:



9 788416 233229



9 788417 030353



9 788416 579976