Biblioteca GK Archivo de conocimiento

El secreto de una piel elástica y de aspecto juvenil: alimentos y hábitos para reponer el colágeno

Dirección del artículo

https://www.gklibrarykor.com/es/article/2061/

Vista previa del PDF · Fragmento

La salud y la elasticidad de la piel son uno de los ideales de belleza que persiguen muchas personas. Esto es especialmente cierto hoy, cuando tanto interesa conservar un aspecto juvenil. El colágeno es una proteína que desempeña un papel muy importante para mantener la piel en estas condiciones. En este artículo exploraremos los secretos del colágeno, una proteína esencial para la salud de la piel y para conservar un aspecto juvenil. Veremos en detalle qué es el colágeno, por qué es importante, qué funciones cumple y cómo estimular su producción. También veremos cómo elegir suplementos y qué