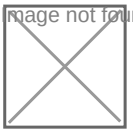
Image not found or type unknown



La dieta del colágeno

Josh Axe

Aprende cómo incorporar el colágeno a tu alimentación para perder peso, mantenerte joven y ganar en salud

***La dieta del colágeno* ofrece todo lo que necesitas para sacar el máximo provecho a esta pieza clave de tu salud.**

El interés por el colágeno está creciendo a un ritmo asombroso, y con razón. Los beneficios de una dieta rica en colágeno son notables y van desde un mejor control del peso hasta una mejor digestión, pasando por una piel más radiante, una reducción de la inflamación y una mejor función inmunológica.

El colágeno proporciona una mezcla única de aminoácidos y otros compuestos, por lo que es fundamental para todos, incluidos los bebés, los niños pequeños, los ancianos, los deportistas, las mujeres embarazadas y los hombres y mujeres adultos. En pocas palabras: cuando no consumimos suficientes alimentos ricos en colágeno experimentamos más lesiones, dolores y molestias crónicas, problemas digestivos y otros síntomas asociados con el envejecimiento.

En *La dieta del colágeno*, el Dr. Axe describe cómo el colágeno ayuda a mantener la estructura y el buen funcionamiento de casi todas las partes del cuerpo. La piel, el pelo, las uñas, los huesos, las articulaciones, los ligamentos, los tendones, las paredes arteriales y el tracto gastrointestinal dependen del consumo de alimentos ricos en colágeno.

Con un plan de alimentación de 28 días, 70 deliciosas recetas y consejos específicos para aumentar la producción de colágeno de tu cuerpo con ejercicios y hábitos, *La dieta del colágeno* ofrece todo lo que necesitas para sacar el máximo provecho a esta pieza clave de tu salud.

Josh Axe

El doctor **Josh Axe** es médico de medicina natural y nutricionista clínico. Le apasiona ayudar a las personas a estar sanas usando la comida como medicina y ha fundado una de las clínicas de medicina funcional más grandes de Estados Unidos y dirige la popular página web de salud **www.draxe.com**>.

Fecha de publicación: 08/09/2021

Sello Editorial: Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es