

## Kollagen hält uns jung



Ana Maria Lajusticia Bergasa  
**Fit & gesund mit Kollagen**

Wie das Protein unsere Knochen, Haut und Bindegewebe stärkt

ISBN 978-3-85068-979-3

Format: 21 x 13,5 cm, 80 Seiten

Broschur

Preis: CHF 16.90

Verlag Ennsthaler

Unser Körper verdankt seine Festigkeit zum großen Teil dem Protein Kollagen. Es ist mit 38 Prozent das am häufigsten vorkommende Eiweiß im Körper und Hauptbestandteil des Bindegewebes. Kollagen regeneriert und verbessert den Zustand der Haut, von Knochen, Bändern, Gelenken und Muskeln. Ein Mangel führt zu vorzeitiger Hautalterung und Elastizitätsverlust, aber auch zu Sehnen- und Gelenksverletzungen.

Die Autorin macht deutlich, wie wichtig es ist, diesem Protein genügend Aufmerksamkeit zu schenken. Sie erklärt, welche Nahrungsmittel den Bedarf decken, wie man Kollagenmangel in den Griff bekommt und wie sich Arthrose, Osteoporose, Hautprobleme und brüchige Fingernägel vermeiden lassen. Dabei spielen Magnesium und Vitamin C eine wichtige Rolle, sie kurbeln die Bildung von körpereigenem Kollagen an.

Ein Buch, das eine Marktlücke füllt, denn zum Thema Kollagen gibt es nur wenig Literatur.

---

BZ 22979776 ..... Bergasa: Fit & gesund mit Kollagen. Ennsthaler. KT. CHF 16.90

Preise sind BZ-Listenpreise inkl. MwSt

Bestellen Sie über ComelivresNet, sbzonline™, Web-Shop, Fax 062 209 26 27 oder schriftlich. Danke.

Kundennummer:	Firma:	Bestelldatum:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>