

Vai um colágeno aí? Veja minha entrevista sobre suplementação na Revista Elle!

Sempre falo aqui no blog sobre a importância do colágeno, né? E não é pra menos. Afinal, ele ajuda a formar as fibras que dão sustentação à nossa pele, além de beneficiar unhas, cabelos, ossos e cartilagens (tecidos que amortecem as articulações), garantindo que o nosso corpo funcione bem por dentro e fique ainda mais bonito por fora. O problema, como vocês sabem, é que a gente vai perdendo a capacidade de produzi-lo depois dos 30.

A boa notícia é que não faltam opções no mercado pra gente caprichar na suplementação. Tanto que a Revista Elle produziu uma reportagem bem legal sobre o colágeno hidrolisado, que é aquele que vem pronto para ser ingerido e tem feito o maior sucesso entre a mulherada. Como eu tenho experiência nesse assunto, fui convidada para dar uma entrevista para a revista e tive o prazer de dividir com os leitores os benefícios de um colágeno novo que vem sendo submetido a um processo responsável por reduzir as moléculas de proteína da substância, deixando-as mais leves, menores e prontas para serem digeridas. Eu adorei participar dessa matéria e tenho certeza que vocês também vão gostar de ver. A imagem aí de cima é um aperitivo! ;)