



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



Los nueve alimentos que rejuvenecen tu piel de forma natural (y uno de ellos lo comes a diario)

Cuidar la piel desde dentro es tan importante como los tratamientos que aplicamos por fuera. Con el paso de los años, nuestro organismo empieza a producir menos colágeno, la proteína clave que mantiene nuestra piel firme, elástica y joven. Este proceso comienza a ralentizarse a partir de los 25 años, y a los 40, la producción de colágeno puede reducirse hasta un 1% por año. Esto se traduce en una piel menos elástica, con más arrugas y signos visibles de envejecimiento. Pero hay buenas noticias: algunos alimentos pueden ayudar a estimular la producción natural de colágeno y mejorar la salud de tu piel.

El poder del colágeno en tu piel

El colágeno es la proteína más abundante en nuestro cuerpo, formando la estructura principal de la piel, los huesos, los músculos y los tendones. Además de darle firmeza a la piel, es esencial para mantenerla hidratada y resistente al envejecimiento prematuro. Para favorecer su producción, **Jaume Giménez**, experto en nutrición de **Nutritional Coaching** y asesor ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |