

# Биохакинг вместе с ПЕРВЫМ ЖИВЫМ КОЛЛАГЕНОМ: инструкция по применению

Интеграция нутрицевтиков в свою жизнь в качестве дополнительного источника жизненно необходимых организму веществ и минералов — это прекрасный способ восполнить дефицитные состояния и задержать дегенеративные процессы.



**П**ри выборе конкретного продукта обращайте внимание на доказательную базу — клинические испытания, исследования, сертификацию. Прислушивайтесь к рекомендациям врачей, которые работают в превентивной интегративной медицине и рассматривают физические, психоэмоциональные, когнитивные, энергетические составляющие человека в комплексе.

Такой подход позволяет добиться высокого междисциплинарного уровня диагностики и лечения пациентов, а пищевые продукты с высоким содержанием «белков молодости» коллагена и эластина укрепляют эффект. Среди них ярко выделяется ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН благодаря доказанной результативности — накоплено более 20 практических наблюдений хирургов, ортопедов, реабилитологов, диетологов, косметологов, стоматологов за пациентами и исследований в научных институтах РФ за последние два года. Он имеет уникальные свойства и одобренную международными сертификатами ISO и HACCP технологию производства, которой в 2023 году исполнилось 27 лет.

Био-комплекс COLLAGEN с 19 аминокислотами, 5 жирными кислотами, 14 макро- и микроэлементами в составе подходит всем членам семьи, за исключением тех, кто имеет аллергию на куриный белок или уксусную кислоту. Стимулируя выработку собственного коллагена в фибробластах, он позволяет

наслаждаться молодостью, красотой и хорошим самочувствием дольше. Продукт содержит коллаген I, II, III типов и положительно воздействует на работу всей соединительной ткани, а это 80% организма. Он оздоравливает суставы, связки и сосуды, укрепляет мышечный каркас, сохраняет упругость и эластичность кожи, поддерживает качественное состояние волос и ногтей, запускает омолаживающие процессы.

Перечислим, как простые и доступные всем привычки помогут пищевому коллагену проявить себя в полной мере. Ведь комплексные меры по улучшению качества жизни повышают эффективность нутрицевтиков.

## Добавьте воду

**М**ало кто в действительности соблюдает повышенный питьевой режим. В вязком межклеточном веществе коллаген укладывается плохо. Понять, как быстро идет процесс старения, можно на примере сильно загорелой кожи лица, которая выглядит сухой и сморщенной, в отличие от кожи скрытых от солнца частей тела. Вода — это упругость и увлажненность кожи. Она также бережет нас от сердечно-сосудистых проблем: чем жиже кровь, тем меньше вероятность их возникновения и тем лучше питается мозг. В идеале пить 1 литр воды на 30 кг массы тела, если нет проблем со здоровьем. Развеем один из распространенных мифов — вода, выпитая на ночь, не задерживает ее вывод из организма. Задержка происходит из-за съеденной на ночь пищи — сладкой, соленой, углеводной. В отличие от зеленого или травяного, черный чай, как и кофе, водой не являются. Их можно пить в привычном объеме с соблюдением питьевого режима.

## Добавьте сбалансированное питание

**Н**ам нужно боо г овощей, фруктов и ягод в день. В таком случае мы получим дневную норму витамина С для качественной выработки коллагена, его надежной и прочной укладки. Мы получим большое количество минералов, которые обладают мягким мочегонным действием, что избавляет от лишней отечности. Мы получим растворимую и нерастворимую клетчатку для размножения полезных микробов, которые дают нам витамины К, Н, группы В и хорошее пищеварение. Это красивый цвет лица, приподнятое настроение, отсутствие запоров и отеков.

## Контролируйте сахар

**И**збыточное употребление быстрых углеводов, в том числе сахаров, приводит к раннему старению тканей — нарушению пигментации, образованию морщин, потере упругости. В крови происходят сахарные скачки, которые ведут к повышению уровня инсулина. Если этот процесс становится хроническим, то происходит сильная отечность организма, которую человек не чувствует. Но при этом подавляется работа фибробластов — клеток, производящих коллаген и эластин.

## Добавьте сон

**Н**ечего ждать от организма красоты, молодости и здоровья, если нет самого главного — полноценного сна. Обновление всего организма, в том числе мозга, мышц, коллагенового волокна, происходит ночью. Выработка мелатонина, гормона роста, всех омолаживающих ферментов идет с 10 вечера до 3 часов ночи. Старайтесь засыпать и встать примерно в одно и то же время. Если вы жаворонок — ложитесь около 10 вечера и вставайте в 6 утра, а если сова — ваш график смещается к 12 ночи и 8–9 утра. Засыпать нужно в хорошо проветриваемом помещении, чтобы был постоянный приток кислорода и прохладный воздух. Мерзнете — воспользуйтесь дополнительным одеялом.

## Добавьте физическую активность

**П**осле 30 лет в организме запускается саркопения — уход мышечной массы. Если мы полноценно не нагружаем мышечную массу, то получаем уменьшение мышц, прирост жира, слабость и вялость. Синтез коллагена при малоактивном образе жизни также снижается, так как ухудшается кровоток, и соединительная ткань получает мало питательных веществ. Найдите свой спорт на три часа в неделю — бег, плавание, танцы, силовые нагрузки. Если это по каким-то причинам невозможно, попробуйте не пользоваться лифтом, ставить машину на дальнюю стоянку, ходить по 10 000 шагов в день — в дело идет все.

## Добавьте регулярные чекапы

**О**пыт врачей показывает, что регулярные обследования позволяют улучшить качество жизни и продлить ее на 10, 20, даже 30 лет за счет выявления различных заболеваний на начальных стадиях.

На работу коллагена влияют индивидуальные особенности каждого человека: наличие или отсутствие дефицитных состояний (их необходимо корректировать со специалистом), хронических заболеваний (анемии, патологии щитовидной железы), а также пищевые привычки и возраст. Профилактический курс приема ЖИВОГО КОЛЛАГЕНА после 28 лет составляет 3 месяца 2 раза в год, а после 45 лет его можно принимать непрерывно.

*Материал подготовлен совместно с ведущим диетологом медицинского холдинга «СМ Клиника», врачом-терапевтом с 23-летним стажем, амбассадором ТМ ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН Еленой Теребневой (Тихомировой).*

# Пищевой ВЮ-комплекс

На правах рекламы



**COLLA GEN**

## ПЕРВЫЙ

- Запатентованная технология производства не имеет аналогов
- Эффективность подтверждена врачебной практикой и многолетними исследованиями

## ЖИВОЙ

- Улучшенная формула с пептидами коллагена I, II, III типов, природным эластином, микро- и макроэлементами

## КОЛЛАГЕН

Комплексное омоложение и восстановление организма человека:

- подвижные суставы
- прочные связки
- эластичные сосуды
- упругая кожа
- густые волосы
- крепкие ногти

ООО «ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН»

г. Москва, Тихвинский переулок, д 9, стр 1

[www.collagen-pmt.shop](http://www.collagen-pmt.shop)

8 (800) 600-33-26

