# RETO SOLUTION OF THE RETO SOLU

Conoce las fuentes claves de colágeno LATAM 2020



Dedicado a todas las mujeres empoderadas de Latinoamérica

# **CONTENIDO**

| ¿Por qué es tan importante el colágeno? | 5  |
|---|----|
| Funciones del colágeno en tu cuerpo     | 6  |
| El colágeno en la piel                  | 7  |
| ¿En qué consiste el reto 30 días?       | 8  |
| Eje alimentación                        | 9  |
| Eje cuidado de la piel                  | 12 |
| Eje suplementación                      | 15 |
| 5 hábitos que envejecen tu piel         | 20 |
| Palabras finales                        | 21 |

# ¿Por qué es tan importante el colágeno?

Muchas personas solo relacionan el colágeno con tratamientos estéticos y reconstructivos de la piel, pues es uno de los compuestos más utilizados en dicha materia.

Sin embargo, el colágeno también forma parte del cuerpo humano, de hecho, es una de las proteínas más abundantes, cuya función determina nuestra calidad de vida.

Contenido aproximado de colágeno en diferentes tejidos (porcentaje de peso seco)







Tendones 80 - 90%



Piel 50 - 70%



Cartílago 50 - 70%



Arterias 10 - 25%



Pulmón 10%



Hígado 4%

# Funciones del colágeno en tu cuerpo

- Se encarga de la unión de los músculos a los huesos,
- El buen funcionamiento de las articulaciones
- La elasticidad de la piel y su sostén
- La unión del cabello y el tejido de la piel

Sin embargo, estas cualidades se ven mermados con el paso del natural del tiempo y se pueden ver adelantados por factores externos.

"Cada década, tu piel pierde hasta un 30 % de su colágeno"

# El colágeno en la piel

El colágeno crea y mantiene las estructuras de los tejidos que forman el organismo, incluida la piel.

Este es el responsable del grado de firmeza y elasticidad de la piel y tiene un papel esencial en su hidratación.



# ¿En qué consiste el reto 30 días?

El reto 30 días consiste en mejorar tus hábitos diarios durante este periodo, de tal forma que puedas obtener una increíble mejora en tu piel estimulando el aumento natural de colágeno ademos que adquiere beneficios en todo tu cuerpo

.

## Este reto está regido por 3 ejes

Eje alimentación



Eje cuidado



Eje suplementación



Explicaremos cada eje a detalle y te brindaremos diversas opciones para que puedas adecuarlos a tu rutina diaria y te sea fácil concretar este reto.

Antes de empezar te recomendamos definir una fecha de inicio de tu reto, ¡Comprométete contigo misma!

# Eje alimentación

Nuestra dieta juega el papel más importante ya que partir de que tu organismo recibe los aminoácidos y nutrientes necesarios para su estimulación se produce esta proteína.

Entonces, ¿Qué debes buscar añadir a tu dieta en este reto?

## **VITAMINA C**

Favorece a que la lisina y la prolina se unan y estimulen la producción del colágeno.

Alimentos con alta cantidad de vitamina C:



Indicación: Ingiere 1 fruta rica en vitamina C diaria.

## **ZINC**

El zinc es indispensable para la regeneración en la producción de colágeno

## Alimentos con mayor cantidad de Zinc :



Carne de res

Carne de cerdo

Indicación: Incluye dos piezas de esos alimentos a la semana

### **ASUFRE**

Sin el asufre el colágeno no se produce.

Donde encuentras mayor cantidad de Asufre:



Indicación: añade 3 dientes de ajo en tus comidas Empieza a añadir a tus ensaladas y comidas cebolla o espárragos.

#### "TOMA AGUA"

Empieza a ingerir litro y medio de agua. La piel es el órgano más grande y necesita hidratación, con esta práctica también perderás algo de peso.

# Eje cuidado de la piel

## LAVA TU ROSTRO TODOS LOS DÍAS

Al levantarte y al acostarte es necesario que laves a conciencia tu rostro. Una alternativa que generalmente funciona bien en todas es hacerlo con jabón neutro. De ese modo eliminarás los contaminantes que se adhieren a tu cutis diariamente.



## NO SALGAS SIN BLOQUEADOR SOLAR

Si vas a salir a la calle, antes ponte bloqueador solar. Si pasas muchas horas bajo el sol, deberías aplicarlo cada tres horas. Hazlo sobre tu piel limpia. Si vas a untarlo nuevamente, retira la suciedad e impurezas con una toallita humectante



## **DUERME BIEN**

Algo que debes hacer diariamente para ver cambios en la piel es dormir por lo menos seis horas diarias continúas ininterrumpidas. El primer órgano en resentir que no se está durmiendo adecuadamente es la piel.

Te recomendamos que no tengas cerca a tu cama ningún aparato que te genere ansiedad ni distracción, como el celular, ya que no te permitirá llegar a tener un sueño profundo.



# ESTABLECE UN RITUAL DE BELLEZA CADA SEMANA

Puede ser sábado o domingo. La idea es consentir a tu piel, y para eso es necesario limpiarla a profundidad con una mascarilla de aceite de oliva, de avena y leche, etc. Existen diversas opciones caseras rápidas y efectivas.



# Eje suplementación

Para continuar con ello queremos empezar haciéndote una pregunta

¿Haz llevado estos hábitos a lo largo de tu vida?

La suplementación es lo que llamamos el apoyo clave de este reto ya que sirve para nivelar los niveles de colágeno que se han perdido en todo el tiempo que no has tenido estos hábitos en tu estilo de vida, si has vivido años con hábitos de alimentación erróneas y teniendo una piel quizás descuidada

Entonces, llegado a este punto

## ¿Cómo funcionan los suplementos?

Diversos estudios ya han demostrado que la ingesta de péptidos bioactivos de colágeno que se encuentran en la proteína de colágeno, puede ayudar a retrasar el envejecimiento de la piel al reducir las arrugas y la resequedad.



En un estudio, las mujeres que tomaron 10 g como la dosis diaria durante 12 semanas tuvieron mayor hidratación en la piel y una disminución significativa de la profundidad de las arrugas en comparación con un grupo de control que no tomaron el suplemento.

## ¿Cómo debo elegir un suplemento de colágeno?

Te damos 3 puntos que debes tener en cuenta a la hora de decidirte por un colágeno.

## 1. Suplemento hidrolizado

Como advertimos inicialmente son los péptidos bioctivos de colágeno los que son capaces de elevar nuestros niveles de colágeno

Y seguramente has escuchado el terminado "hidrolizado" o "hidrolización" que es el proceso que busca que la proteína de colágeno se divida y separe de tal forma que obtengamos de forma más eficaz los péptidos bioactivos.

### Observa este grafico

#### **COLÁGENO PURO** COLÁGENO HIDROLIZADO COLÁGENO DOBLE HIDROLIZADO Separa y divide el Divide la proteina El cuerpo solo requiere: **PEPTIDO BIOCTIVO** PEPTIDO BIOCTIVO **PEPTIDO BIOCTIVO DE COLÁGENO DE COLÁGENO DE COLÁGENO** Aquí se pierde gran parte Se mejora la efectividad, pero se De asimilación completa y rápida, solo se consume lo que el organismo sigue consumiendo cantidad que por difícil asimilación. será desechada requiere

### 2. Gramaje

Los estudios clínicos ya han revelado que dosis inferiores a 8 g carecen de toda posibilidad de éxito, las dosis deben de ser de 8 gr a más para obtener resultados.

## ¡No se trata de cuanto pesa el suplemento que compras!

Se trata de cuanta concentración de colágeno por toma contiene, ello puedes revisarlo en la parte posterior del bote (min 8 gr de proteína de colágeno por toma diaria)



La gran mayoría de colágenos ofrecen menos de 4 gr por toma.

## 3. Complejo vitamínico

La proteína de colágeno necesita de vitamina c y zinc para sintetizarse en tu organismo, si consumes mucho colágeno, pero tu cuerpo carece de zinc o vitamina c será en vano, por ello elige un suplemento que también los contenga.



# 5 hábitos que envejecen tu piel

Así como te indicamos hábitos que te ayudan a aumentar la producción de colágeno, también hay hábitos que debes evitar pues disminuyen esos niveles.

# Lo que debes evitar hacer en este reto de 30 días y a partir de hoy:

- 1. Fumar es dañino para la salud, pero el efecto que tiene en nuestra piel, es terrible.
- 2. Exponerse al sol sin protección
- 3. El estrés destruye tu juventud.
- 4. Beber alcohol también es malísimo para tu cuerpo.
- 5. Consumir demasiada azúcar.



# Palabras finales...

Esperamos de corazón que empieces este reto de 30 días y no solo por mejorar tu piel si no por la gran calidad de vida que puedes obtener, porque como dice una muy bonita frase

"Como te ven te tratan,
pero más impórtate aun, como te ves te
sientes."

# Bibliografía y referencias:

https://www.who.int/es (Organismo Mundial de la Salud)

https://encolombia.com/salud-estetica

https://www.healthline.com/health/

https://www.lavanguardia.com/

https://mamaslatinas.com/beauty-style

https://www.hedonai.com/



# Equipo colágeno naara LATAM 2020

© Todos los derechos reservados 2020