



KOLAGENOWA REWOLUCJA

JAK KOLAGEN WSPIERA TWOJE ZDROWIE?

IWONA WIERZBICKA

Copyright © Iwona Wierzbicka 2024

Tytuł: Kolagenowa rewolucja. Jak kolagen wspiera twoje zdrowie?

Autor: Iwona Wierzbicka

Zdjęcia: depositphotos.com

E-mail: sklep@ajwendieta.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie, wykorzystywanie podczas wystąpień publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2024

SPIIS TREŚCI



WSTĘP 5



KOLAGEN – PODSTAWA
ZDROWIA I URODY 6



BULIONY KOLAGENOWE –
NATURALNY ELIKSIR ZDROWIA 9



JAK PRZYGOTOWAĆ DOMOWY
BULION KOLAGENOWY? 13



SUPLEMENTACJA KOLAGENEM –
ALTERNATYWA DLA BULIONÓW 15



PODSUMOWANIE 19