

## Práticas para aumentar a produção de colágeno

- Alimentação: uma dieta rica em proteínas e vitaminas, especialmente a C, zinco e cobre, pode ajudar na síntese de colágeno. Frutas cítricas, frutas vermelhas, vegetais de folhas verdes, carnes magras e peixes são benéficos.
- Atividade física: exercícios podem estimular a produção de colágeno, melhorando a saúde da pele e dos tecidos conjuntivos.
- Proteção solar: A exposição prolongada ao sol pode degradar o colágeno. Usar protetor solar e evitar a exposição direta ao sol pode ajudar a preservar o colágeno existente.



**Hidratante Anti-Idade  
Revitalizing Supreme+, da  
Estée Lauder (R\$ 669)**



**Creme Antirrugas Smart  
Clinical Repair, da  
Clinique (R\$ 549)**



**Sérum Anti-Idade  
Advanced Night  
Repair, da Estée  
Lauder (R\$ 669)**



**Creme em óleo Hidratante  
Corporal (R\$ 82,90)**



**Luminous630  
Antimarcas Sérum  
Anti-Idade, da Nivea  
(R\$ 129,90)**

**Gel de  
limpeza  
facial  
(R\$ 44,90)**



**Renovadora  
Desodorante  
(R\$ 76,90)**



**Sérum Facial  
Antirrugas  
Smart Clinical  
Repair, da  
Clinique (R\$ 549)**