



## 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 Antirugas 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)



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



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



Renovadora Desodorante (R\$ 76,90)



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