

Мисия Collagen

Кратка
версия

90-дневна система за естествено стимулиране на синтеза на колаген





“ Красотата е
отражение на
вътрешната грижа.

Твоята мисия започва днес! ”



СЪДЪРЖАНИЕ

1	ГЛАВА 1	Най-важното за колагена	стр 3
2	ГЛАВА 2	Защо създадохме 90-дневната система	стр 8
3	ГЛАВА 3	Петте стълба на RealFood	стр 12
4	ГЛАВА 4	Мисия COLLAGEN.90-дневна система за естествено стимулиране на синтеза на колаген	стр 15
5	ГЛАВА 5	Как да изберем качествен колаген	стр 24

Наръчникът е разработен с експертната подкрепа на:



д-р Силвия Паскалева

Физиотерапевт и диетолог



Гергана Радович

Холистичен терапевт и специалист по съня



Радослава Тодорова – Рори

Персонален треньор и нутриционист

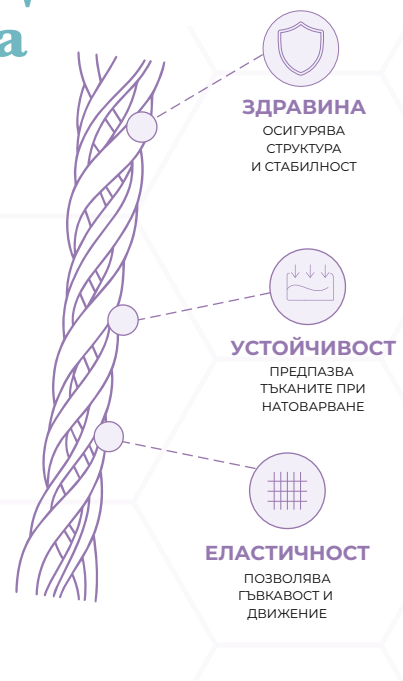
ГЛАВА 1

НАЙ-ВАЖНОТО ЗА КОЛАГЕНА

Основата, върху която се изгражда здравето, силата и устойчивостта на тялото.

Колагенът е най-разпространеният структурен протеин в човешкото тяло и представлява около **30% от всички протеини в организма**. Той е основният „строителен материал“, който осигурява здравина, устойчивост и еластичност на тъканите.

Колагенът изгражда структурата на кожата, ставите, сухожилията, връзките, костите, кръвоносните съдове, чревната стена, косата, ноктите, роговиците на очите. Без достатъчно колаген тялото губи способността си да **поддържа тъканите здрави, гъвкави и устойчиви на натоварване**.



КЪДЕ В ТЯЛОТО СЕ НАМИРА КОЛАГЕНЪТ?



Коса и нокти – влияе върху здравината и растежа им.



Кожата – поддържа плътност, еластичност и гладкост.



Сухожилията и връзките – поддържа стабилността на движенията.



Кръвоносните съдове – участва в еластичността на съдовите стени.



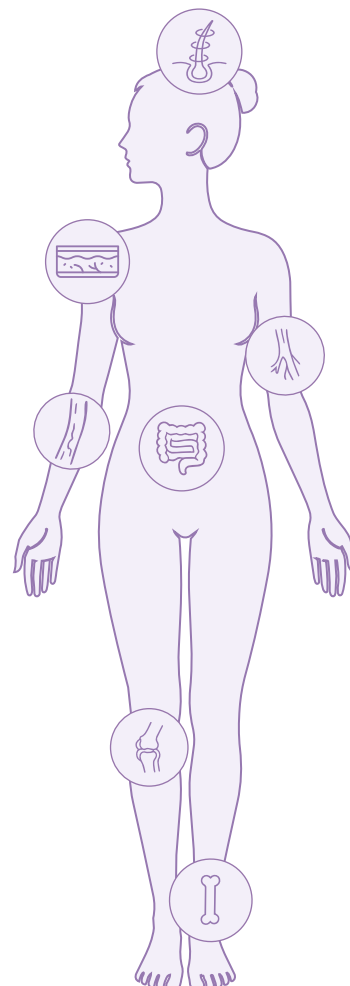
Стомашно-чревен тракт – осигурява защита, здравина и еластичност.



Ставите и хрущялите – осигурява гъвкавост и омекотяване при движение.



Костите – придава устойчивост и здравина.



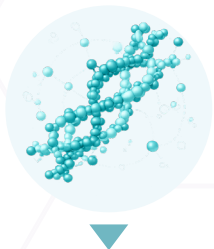
Колагенът е невидимият структурен елемент, който поддържа целия организъм.

ОСНОВНИТЕ ТИПОВЕ КОЛАГЕН

Науката познава над 28 типа колаген, но три от тях са най-важни. Най-разпространеният е тип I около 90% от колагена в тялото.

Тип I

Най-разпространеният тип - около 90% от колагена в тялото.



кожа

кости

сухожилия

зъби

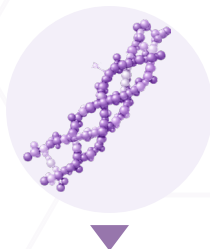
кръвоносни съдове

съединителна тъкан в органите и мускулите

фасцията

Тип II

Основен компонент на хрущялната тъкан.



хрущяли

стави

междупрешленни дискове

Тип III

Важен за еластичността на кръвоносните съдове и органите.



кръвоносни съдове

чревна и стомашна стена

вътрешни органи

кожа

съединителна тъкан в мускулите

фасцията



ВАЖНО

Въпреки че различните типове колаген (I, II, III и др.) изграждат специфични тъкани в организма, при прием на хидролизиран колаген или колагенови пептиди тази типова специфика не се запазва. Те се разграждат до аминокиселини и малки пептиди, които се абсорбират и използват системно от организма според физиологичните нужди, а не според първоначалния тип колаген.

КАК ТЯЛОТО СИНТЕЗИРА КОЛАГЕН?

Колагенът не идва директно „готов“ в организма — тялото го произвежда само чрез сложен биологичен процес.

1 АМИНОКИСЕЛИНИ

Основни градивни единици:

- Глицин
- Пролин
- Хидроксипролин



Те идват от храната и приетите белтъчини.

2

ВИТАМИН С



Най-важният кофактор. Без витамин С организмът не може да стабилизира колагеновите влакна.

Именно затова дефицитът му води до нарушено възстановяване на тъканите.

3

МИНЕРАЛИ

Особено важни са:

- Цинк
- Мед
- Манган
- Силиций



Те активират ензимите, които участват в изграждането на здрава колагенова структура.

4

ЕНЕРГИЯ И КЛЕТЪЧНА АКТИВНОСТ



Фибробластите - клетките, които произвеждат колаген - работят ефективно само когато организмът има достатъчно сън, движение и хранителен баланс.

КОГА ЗАПОЧВА СПАДЪТ?

След 25-годишна възраст естественият синтез на колаген започва постепенно да намалява.

До 25 год.



Оптимално производство на колаген

След 25 год.



Спад -1% годишно

След 40 год.



Ускорено разграждане и по-бавен синтез.

След менопауза



Рязък спад при жените

След 50 годишна възраст човек произвежда приблизително 30% ПО-МАЛКО КОЛАГЕН, отколкото когато е бил на 20 години.



ВАЖНО

Това е естествен биологичен процес, но начинът ни на живот може значително да го ускори или забави.

КАКВО УСКОРЯВА РАЗГРАЖДАНЕТО НА КОЛАГЕН?

Освен възрастта, има външни фактори, които разрушават колагеновите влакна:



Прекомерна захар

Високата захар уврежда колагеновите влакна чрез процеса на гликация.



Тютюнопушене

Токсините в цигарите свиват кръвоносните съдове и разрушават колагена.



UV лъчение

Ултравиолетовите лъчи разрушават колагена и намаляват неговата плътност.



Алкохол

Алкохолът дехидратира организма и нарушава синтеза на колаген.



Хроничен стрес

Повишеният кортизол увеличава разграждането на колаген и възпалението в организма.



Недостиг на протеин

Колагенът е белтък. Без достатъчно протеин тялото не може да го изгради.



Недоспиване

По време на сън се произвежда колаген. Липсата на сън го намалява.



Липса на движение

Заседналият начин на живот намалява кръвообращението и подхранването на тъканите.

Тези фактори не само намаляват синтеза, но и ускоряват стареенето на тъканите.

КАК РАЗБИРАМЕ, ЧЕ КОЛАГЕНЪТ НАМАЛЯВА?

В КОЖАТА



- ЗАГУБА НА ЕЛАСТИЧНОСТ
- ФИНИ ЛИНИИ
- СУХОТА

В СТАВИТЕ



- СКОВАНОСТ
- ДИСКОМФОРТ ПРИ ДВИЖЕНИЕ

В КОСАТА И НОКТЯТЕ



- ЧУПЛИВОСТ
- ИЗТЪНЯВАНЕ

В ОБЩОТО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ



- ПО-БАВНО ЗАЗДРАВЯВАНЕ
- НАМАЛЕНА УСТОЙЧИВОСТ НА НАТОВАРВАНЕ



ВАЖНО

КОЛАГЕНЪТ НЕ Е САМО ЗА КРАСОТА



Поддържа
ставите
и хрущяла



Подпомага и
възстановява
тъканите



Поддържа
и здравината
на костите



Подпомага
чревната
бариера и
лигавиците



Поддържа
съдовата
еластичност
и тъканната
свързаност

Именно това е целта на системата Мисия COLLAGEN — да даде на тялото всички условия да произвежда, възстановява и защитава своя колаген по естествен и устойчив начин.



ЕКСПЕРТЕН
СЪВЕТ

„Колагеновият синтез е ежедневен процес — но резултатите идват само когато тялото получава нужните ресурси постоянно, а не периодично.“

Д-р Паскалева
Физиотерапевт
и диетолог



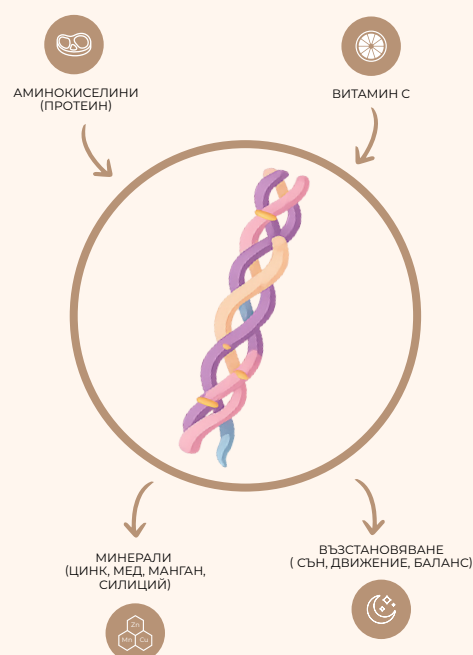
КАКВО ДА ЗАПОМНИШ



Колагенът е жизненоважен структурен протеин, без който тялото не може да поддържа здрави тъкани.



С възрастта неговото производство намалява, но добрата новина е: **Можем активно да подпомогнем собствения си синтез.**



ГЛАВА 2

ЗАЩО СЪЗДАДОХМЕ 90-ДНЕВНАТА СИСТЕМА МИСИЯ COLLAGEN?

В света на хранителните добавки информацията за колагена е навсякъде — но рядко е подредена, ясна и приложима в реалния живот. Всеки ден хората чуват различни съвети: кой колаген да изберат, колко дълго да го приемат, кога да го пият, дали храната е достатъчна, какво още е нужно.

Резултатът често е объркване.

Някои започват прием на колаген с високи очаквания, но без ясна система. Други се отказват прекалено рано, защото не виждат незабавен ефект. Трети разчитат само на добавката, без да знаят, че колагеновият синтез зависи от много повече фактори.

Именно тук започва нашата мисия. Защото истинските резултати изискват система, а не случайни усилия!



ЗА НАС КОЛАГЕНЪТ НЕ Е ПРОСТО ПРОДУКТ

В RealFood колагенът никога не е бил просто категория хранителна добавка.

През годините той се превърна в кауза.

След хиляди разговори с клиенти, специалисти, нутриционисти, лекари, терапевти и партньори, стигнахме до едно ясно заключение: Хората не се нуждаят само от колаген. Те се нуждаят от разбираема система, която работи. Затова създадохме този наръчник. Не просто за да предложим продукт. А за да дадем знание, яснота и реален път към резултат.

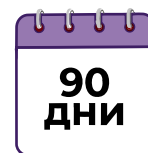
ЗАЩО ПРОСТО ПРИЕМЪТ НА КОЛАГЕН НЕ Е ДОСТАТЪЧЕН

Колагеновата добавка е важен елемент — но тя е само една част от цялата картина.

- **Колагенът** е структурен елемент
- **Витамините и минералите** са важни кофактори
- **Сънят** е времето за възстановяване
- **Движението** е стимулът за обновяване
- **Защита от разрушители** пази вече изграденото

Ако липсва дори един от тези елементи, резултатите се забавят или остават непълни. Точно затова едностранният подход рядко води до устойчив ефект.

ЗАЩО ИЗБРАХМЕ ТОЧНО 90 ДНИ?



Колагенът в различните тъкани се обновява с много различна скорост – от дни и седмици (черва) до години (кости и хрущял), като всички процеси са непрекъснати, а не циклични, и зависят от функцията и натоварването на съответната тъкан.

90 дни не са случайно число.

Това е период, който съответства на реалните биологични процеси в организма.



НАУЧНО ОБОСНОВАНО

- Обновяването на кожните клетки трае **приблизително 30 дни**;
- За стабилна промяна в дермалната структура са нужни **минимум 8–12 седмици**;
- Съединителната тъкан и ставният колаген се **възстановяват още по-бавно**.

Какво означава това?

За да видим реални, измерими промени:



кожата
има нужда
от време



ставите имат
нужда от
постоянство

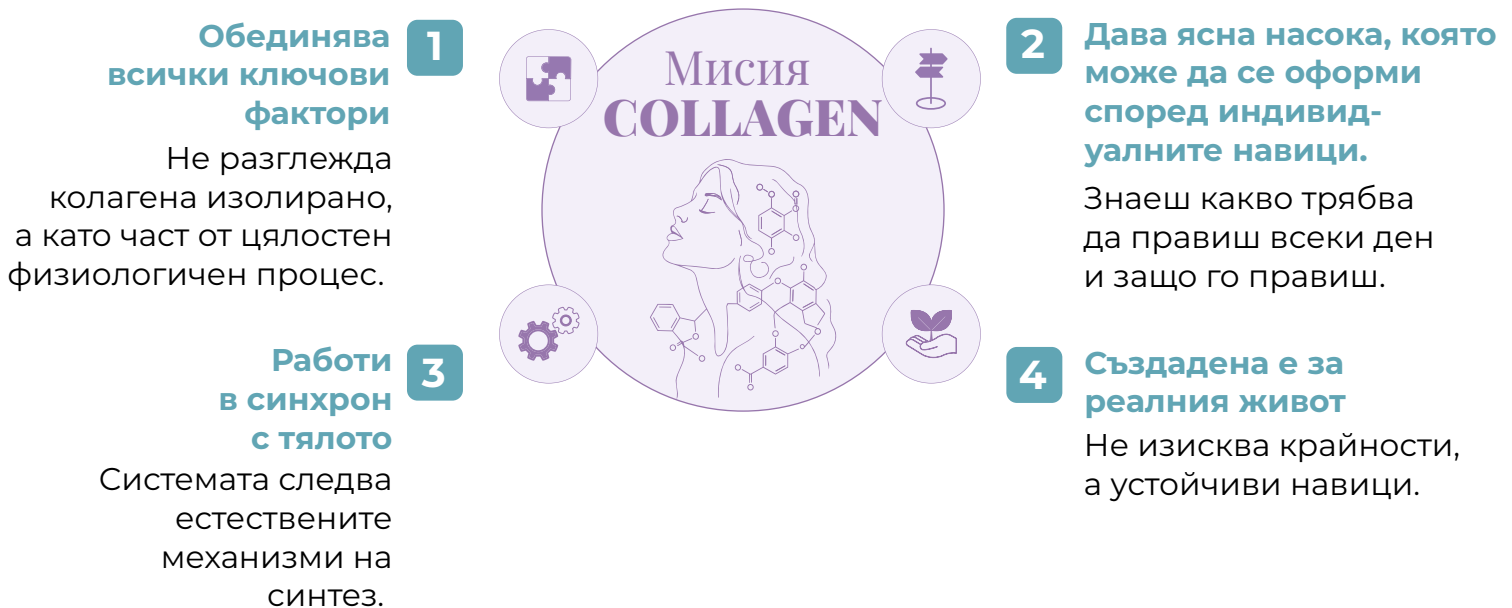


тъканите се
изграждат
постепенно

Колагенът работи чрез натрупване, не чрез моментен ефект.

КАКВО ПРАВИ НАШАТА СИСТЕМА РАЗЛИЧНА?

Системата COLLAGEN се отличава, защото:



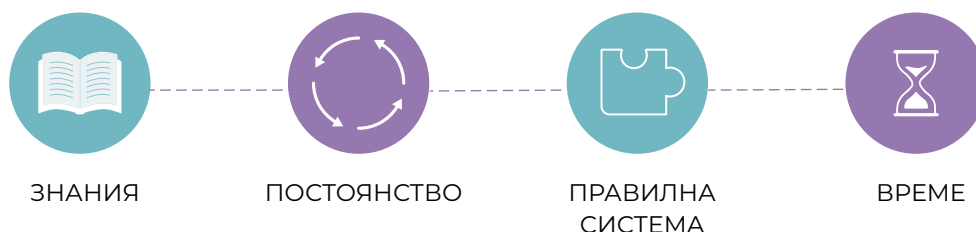
НАШАТА ЦЕЛ: ДА ТИ ДАДЕМ УВЕРЕНОСТ

Най-голямата причина хората да се отказват е липсата на яснота:



НЕ ТЪРСИМ БЪРЗ ЕФЕКТ. ТЪРСИМ УСТОЙЧИВ РЕЗУЛТАТ.

В свят на мигновени обещания ние вярваме в нещо различно.
Истинската промяна идва чрез:



Колагенът е инвестиция в бъдещото състояние на тялото.

ПСИХОЛОГИЯТА ЗАД УСПЕХА

Малки ежедневни победи → изграждат навик → създават резултат.
Колагенът работи именно на този принцип.



**ЕКСПЕРТЕН
СЪВЕТ**

„Най-честата причина хората да не видят резултат от колаген не е в продукта — а в прекъсването на процеса твърде рано.“

Д-р Паскалева
Физиотерапевт
и диетолог



КАКВО ДА ЗАПОМНИШ

Колагенът не е еднократно решение. Той е процес.

А всеки успешен процес има нужда от:

- Стратегия
- Постоянство
- Правилни условия

Точно това предлага Мисия COLLAGEN.



ГЛАВА 3

ПЕТТЕ СТЬЛБА НА REALFOOD ЗА ЕСТЕСТВЕН КОЛАГЕНОВ СИНТЕЗ



Науката показва: колагенът се изгражда успешно само когато тялото **получава правилните условия**.

Колагеновият синтез е сложен биологичен процес, който не зависи от един фактор, а от цялостната вътрешна среда в организма.

Много хора свързват колагена единствено с прием на добавка. Истината е, че дори най-качественият колаген не може да даде пълния си потенциал, ако в тялото липсват останалите условия, необходими за неговото изграждане.

За да се синтезира нов колаген, организмът има нужда едновременно от:



суровини;



активиращи сигнали;



клетъчна енергия;



възстановителни процеси;



защита от разрушаване.



Именно върху тази научна логика изградихме системата на RealFood.

Тя се основава на пет взаимосвързани стълба, които работят заедно и създават условия тялото да активира естествения си потенциал за производство и защита на колаген.

СТЪЛБ 1

Хранене

Колагенът започва от хранителните градивни елементи

Тялото не може да произвежда колаген без аминокиселини, витамини и минерали.

За изграждането му са нужни:

- витамин С;
- глицин;
- цинк;
- пролин;
- мед;
- лизин;
- силиций.



Знаеш ли, че...

Клинично проучване показва, че приемът на желатин (колаген) с витамин С, 1 час преди физическа активност, удвоява маркерите за колагенов синтез спрямо приема без витамин С. Комбинацията е физиологично обоснована.

Без тях фибробластите не могат да изградят стабилни колагенови влакна.

СТЪЛБ 2

Сън

Нощем тялото активира възстановяването

Докато спим, организмът влиза в режим на регенерация.

По време на дълбок сън:

- се отделя растежен хормон;
- активира се възстановяването на тъканите;
- стимулират се процесите на клетъчна регенерация.

Недостигът на сън директно намалява възстановителния капацитет.



СТЪЛБ 3

Движение

Движението стимулира клетките, които изграждат съединителната тъкан

Колагеновият синтез се активира при механично натоварване.

Редовното движение:

- подобрява кръвообращението;
- увеличава доставката на кислород;
- стимулира фибробластите;
- подпомага ставния колаген.

Тялото произвежда повече там, където има нужда от адаптация.



Колаген като добавка

Строителен материал плюс сигнал за нов синтез

Хидролизираният колаген доставя биоактивни пептиди, които:

- осигуряват аминокиселини;
- изпращат сигнал към клетките да синтезират нов колаген.

Това е ключов механизъм: не просто заместване, а стимулиране.



Защита от разрушители

Не е достатъчно да изграждаме — трябва и да пазим

Колагенът постоянно се разгражда от:

- захар;
- UV лъчи;
- стрес;
- цигари;
- алкохол;



Ако не ограничим тези фактори, разрушаването изпреварва изграждането.

Как работят заедно?

Истинската сила е в синергията.

Когато петте стълба са балансирани: тялото влиза в оптимален режим на обновяване. Всеки от петте стълба е разгледан подробно в пълната версия на наръчника, където ще откриеш научнообоснована информация, практически насоки и лесни за прилагане съвети за ежедневието.



**ЕКСПЕРТЕН
СЪВЕТ**

„Най-добрите резултати при колаген се постигат не когато правим едно нещо перфектно, а когато правим петте правилни неща последователно.“

Д-р Паскалева
Физиотерапевт
и диетолог

ГЛАВА 4

МИСИЯ COLLAGEN 90-ДНЕВНА СИСТЕМА ЗА ЕСТЕСТВЕНО СТИМУЛИРАНЕ НА СИНТЕЗА НА КОЛАГЕН

След като вече познаваш петте стълба, следва най-важният въпрос:
Как да превърнем това знание в ежедневни действия?

Истината е проста: резултатите не идват от това, което правим понякога, а от това, което правим последователно.

Затова създадохме практична рамка, която да те води през първите 90 дни. Това не е диета, не е изготвен хранителен режим, защото всеки един от нас е отделна индивидуалност, с различен начин на живот, генетични предразположености и биохимичен състав и няма една формула валидна за всички.

Това, което предлагаме, е структура, която дава посоката за режим подпомагащ синтеза на колаген и ограничаващ разграждането му. Приканваме всеки да се съобрази с начина си на живот, личните си предпочитания, възможности на тялото и поставени цели.



ОСНОВЕН ПРИНЦИП

Не се стремим към перфектност.

Стремим се към:



90-ДНЕВНАТА СТРУКТУРА

1

Седмица 1: Създаване на основата



Фокус

- въвеждане и премахване на навици
- въвеждане на движение и хидратация
- начало на прием на колаген



Какво се случва в тялото:

- период на адаптация към новия режим (варира в зависимост от степента на промените, които въвеждате)
- започва доставяне на аминокиселини
- активира се синтезът
- подобрява се хидратацията



Практически действия:

- ✓ започни ежедневен прием на колаген
- ✓ добави витамин С чрез храна или добавка
- ✓ увеличи приема на вода – 1,5-2л на ден
- ✓ въведи леко ежедневно движение – 6000 крачки дневно



Препоръка 1:

Въвеждай промените постепенно, а не наведнъж, за да имат по – голяма устойчивост във времето



Препоръка 2:

Ако правиш голяма промяна като спиране на цигари или алкохол, това може да изисква повече време за адаптация на организма и изграждане на навика. Ако срещаш затруднения, консултирай се със специалист.



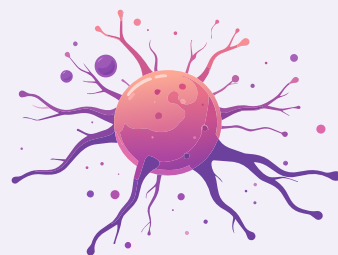
Фокус

- стабилизиране на храненето
- премахване на ултрапреработени храни
- увеличаване на движението



Какво се случва в тялото:

- фибробластите работят по-активно
- започва реално изграждане на нов колаген
- тялото се адаптира



Практически действия:

- ✓ намаляване на захарта, пакетираните и пържените храни
- ✓ редовно движение (мин. 8 000 крачки)
- ✓ редовни силови тренировки (мин. 2 на седмица)
- ✓ балансирано хранене с протеин в менюто





Фокус

- тестване на вариации на режим, който няма да те затруднява и отговаря на ежедневните ти ангажменти
- стабилизиране на режима
- въвеждане на правила за сън



Практически действия:

- ✓ стабилен режим на сън
- ✓ установяване на максимален прием на захар
- ✓ поддържай антиоксидантни храни
- ✓ поддържай всички навици



Какво се случва в тялото:

- колагеновите структури се стабилизират
- резултатите стават по-видими

Седмица 4-6: Работа по установяване на навиците, които работят за твоето ежедневие.

След седмица 6 и вече изградени навици, може да правиш вариации и да разнообразяваш режима, където е възможно – разнообразно меню, различни движение и тренировки. Тук основата вече я има.



ПРИМЕРНО ДНЕВНО МЕНЮ ЗА СИНТЕЗ НА КОЛАГЕН



Закуска

- кисело мляко (или растителна алтернатива)
- колаген (5–10 g)
- горски плодове (боровинки / ягоди)
- овесени ядки
- ядки (орехи или бадеми)

Защо работи:

протеин + колаген → аминокиселини

плодове → витамин С

овес → стабилна енергия



Обяд

- печена съомга / пилешко
- киноа или кафяв ориз
- салата (чушки, домати, зелени листа, зехтин)

Защо работи:

протеин → синтез

въглехидрати → енергия

зеленчуци → антиоксиданти, витамини и минерали



Следобедна закуска

- ябълка или портокал
- шепа ядки

Защо работи:

витамин С

минерали (цинк, мед)

стабилизира кръвната захар



Вечеря

- костен бульон или лек протеин (яйца / риба)
- задушени зеленчуци
- сладък картоф или малка порция ориз

Защо работи:

възстановяване вечер

леки въглехидрати → подпомагат съня

минерали и фибри

Допълнение през деня



1.5–2L вода
СПОРЕД ИНДИВИДУАЛНИТЕ
НУЖДИ

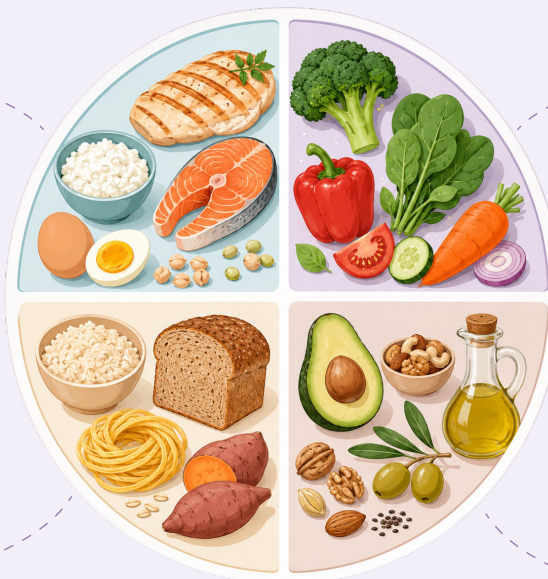


възможност за втори
прием на колаген (по избор)

Комбинирай

протеин

зеленчуци



въглехидрати

мазнини

Най-важното: ПОСТОЯНСТВО

И най-добрият план няма да работи, ако не се следва последователно.

Колагенът реагира на: ежедневни малки действия, повторени достатъчно дълго.

КАК ДА РАЗБЕРЕШ, ЧЕ СИ НА ПРАВ ПЪТ?

Следи за:

- по-добра хидратация на кожата
- повече енергия
- по-добро възстановяване
- по-здрави нокти и коса
- чревен комфорт
- намаляване на болките в ставите и връзките



90-ДНЕВНА СИСТЕМА ЗА ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА КОЛАГЕНОВ СИНТЕЗ

Как да превърнеш знанието в резултат чрез постоянство

Знанието само по себе си не създава резултати.

Резултатите идват, когато знанието се превърне в ежедневни действия, които се повтарят достатъчно дълго. Именно затова създадохме тази система за проследяване. Тя има една цел да ти помогне да останеш последователен.

ЗАЩО СИСТЕМАТА РАБОТИ?

Когато виждаш напредъка си:

- ставаш по-ангажиран;
- изграждаш навици по-лесно;
- не се отказваш толкова бързо.



Проследяването създава усещане за контрол и яснота.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАШ СИСТЕМАТА ЗА ПРОСЛЕДЯВАНЕ

Всеки ден отбелязвай дали си изпълнил основните елементи от системата.

Не търсим перфектност.

Търсим: 70–80% последователност

На базата на стартовата си позиция, възможностите си и елементите, върху които искаш да работиш, определи своите цели. Всеки ден отбелязвай дали си ги изпълнил с помощта на таблиците по-долу.

Знаеш ли, че...

Изследванията показват, че 70–80% последователност в здравословните навици дава почти същите резултати като 100-процентовото придържане? Перфекционизмът не е нужен – нужна е система.

СЛЕДЕНЕ НА ПРОГРЕСА



Принтирай таблиците, за да отбелязваш ежедневно своите усилия.

ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО?

Повечето хора започват силно, но губят мотивация или спират твърде рано. Дневникът за проследяване елиминира това. Той създава визуален ангажимент към процеса.

90 дни постоянство

Проследяване на навик месец 1

НАВИК	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	УСПЕХ:
1																															___ /30 дни
2																															___ /30 дни
3																															___ /30 дни

Проследяване на навик месец 2

НАВИК	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	УСПЕХ:
1																															___ /30 дни
2																															___ /30 дни
3																															___ /30 дни

Проследяване на навик месец 3

НАВИК	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	УСПЕХ:
1																															___ /30 дни
2																															___ /30 дни
3																															___ /30 дни

СЕДМИЧЕН ФОКУС

В края на всяка седмица си задай следните въпроси:

- Бях ли постоянен?
- Какво ми беше най-лесно?
- Къде срещнах трудност?

Това изгражда осъзнатост.

ГЛАВА 5

КАК ДА ИЗБЕРЕШ КАЧЕСТВЕН КОЛАГЕН

Критериите, които реално имат значение

Пазарът на колаген е наситен. Има десетки продукти, различни обещания и много маркетинг. Това често създава объркване:

Кой колаген наистина работи?

Истината е, че качеството на колагена има значение, но не по начина, по който често се представя.

Тук ще ти покажем как да разпознаеш продукт, който има реален потенциал да даде резултат.

1

Формата има значение

Хидролизиран колаген (колагенови пептиди)

Най-важният критерий.

Хидролизираният колаген е разградена форма, която:

- ✓ се усвоява по-лесно;
- ✓ достига по-бързо до кръвта;
- ✓ доставя биоактивни пептиди.

Без хидролиза усвояването е значително по-ограничено.

Търси: хидролизиран колаген / колагенови пептиди и се интересувай от големината на молекулата



2

Дозата е ключова

Много продукти съдържат твърде малки количества.

Ефективната дневна доза обикновено е 10 g колаген, освен ако не е специализиран колаген и производителят не е упоменал това.

По-ниските количества често не са достатъчни за осезаем ефект.

Винаги проверявай реалната доза и състава



3

Произход и чистота

Качеството започва от суровината.

Важно е:

- ✓ ясен произход (говежди, морски);
- ✓ контролирани източници като например от пасищни телета
- ✓ липса на тежки метали и замърсители.

Търси прозрачност от производителя



4

Състав без излишни добавки

По-краткият състав често е по-добър.
Избягвай продукти с:

- ✓ излишни подсладители;
- ✓ изкуствени аромати;
- ✓ пълнители.

Колагенът не се нуждае от сложна формула, за да бъде ефективен.



5

Витамин С - Предимство, но не задължително

Някои продукти включват витамин С.
Това може да бъде плюс, защото:

- ✓ подпомага синтеза;
- ✓ улеснява употребата.

Но не е задължително, ако се набавя чрез храната или отделна суплементация.



6

Разтворимост и вкус

Това изглежда малък детайл, но има значение.

Ако продуктът:

- ✓ не се разтваря добре;
- ✓ има неприятен вкус;
- ✓ вероятността да не се приема редовно е по-висока.

А без постоянство няма резултат.



7

Най-важното: Постоянство

Дори най-добрият колаген няма да работи, ако:

- ✓ се приема нередовно;
- ✓ се спира твърде рано;
- ✓ не е част от система.

Качеството е важно. Но постоянството е решаващо.



ЧЕСТИ ЗАБЛУДИ

„По-скъпият колаген е по-добър“

Не винаги. Важни са съставът и дозата.

„Трябва да има много допълнителни съставки“

Не. Основният ефект идва от самите пептиди.

„Ще видя резултат за 1-2 седмици“

Често колагенът работи бавно и устойчиво.



СЛЕД 90-ТЕ ДНИ

Те са начало.

Начало на:

- по-добро разбиране на тялото ти;
- по-съзнателни избори;
- по-устойчиви навици;

След този период вече не започваш от нулата.

Ти продължаваш напред.

REALFOOD КАТО МИСИЯ

За нас колагенът никога не е бил просто продукт.

Той е част от по-голяма идея:

Да помагаме на хората да разбират тялото си.

Да им даваме инструменти, които работят.

Да създаваме решения, които носят реална стойност.



КАКВО ДА ЗАПОМНИШ

Колагенът не е тенденция.

Той е основа.

Когато се грижиш за него: се грижиш за начина, по който ще се чувстваш, ще се движиш и ще живееш.

Real Food

10 години



Ирена Чакарска



„Избрах го защото е по-изчистена формула, самият хидролизат е телешки и всички аминокиселини, които се съдържат, са ми напълно достатъчни, за да мога да си осигуря дневната доза.“



Донка Братованова



„Използвам колаген на Real Food от около 3 години и съм доволна от резултатите. След като спрях за известно време, забелязах промени и реших да го включа отново в ежедневието си, комбиниран с магнезий. Харесва ми и смятам да продължа да го приемам редовно.“



Мария Петрова



„Имах косопад и колагенът доста добре ми се отрази. Като цяло и кожата, и ставите, и косата – супер доволна съм. Започнах да го препоръчвам и на приятелки и познати, и при тях също имаше ефект.“



Николай Черганов



„След препоръка от мой близък реших да го пробвам и се убедих в качеството. Преди това ползвах други, но не виждах ефект, а при този е видим. Препоръчах го и на други хора около мен, които също са доволни.“



Катя Филипова



„Пия колагена вече около три години. След проблем със сухожилията физиотерапевтът ми каза, че е много добре, че го приемам. Възстанових се бързо. Не очаквам мигновени резултати, но вярвам, че ми помага и ме поддържа.“

ИЗТОЧНИЦИ

- Absolute Collagen. (2024). Oral collagen peptide supplementation with vitamin C improves dermal collagen and hair parameters: A randomized controlled trial. *Nutrients*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11254459/>
- Chen, Q., Li, Y., Chen, Z., Pan, Y., & Li, L. (2017). Collagen peptides ameliorate intestinal epithelial barrier dysfunction. *Journal of Cellular Biochemistry*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28174772/>
- Danby, F. W. (2010). Nutrition and aging skin: Sugar and glycation. *Clinics in Dermatology*, 28(4), 409–411. <https://doi.org/10.1016/j.clindermatol.2010.03.018>
- Fisher, G. J., Quan, T., Purohit, T., Shao, Y., Cho, M. K., He, T., Varani, J., Kang, S., & Voorhees, J. J. (2009). Collagen fragmentation promotes oxidative stress and elevates matrix metalloproteinase-1 in fibroblasts in aged human skin. *The American Journal of Pathology*, 174(1), 101–114. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2909639/>
- Kjær, M. (2009). From mechanical loading to collagen synthesis, structural changes and function in human tendon. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(4), 500–510. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00986.x>
- Pullar, J. M., Carr, A. C., & Vissers, M. C. M. (2017). The roles of vitamin C in skin health. *Nutrients*, 9(8), 866. <https://doi.org/10.3390/nu9080866>
- Shaw, G., Lee-Barthel, A., Ross, M. L. R., Wang, B., & Baar, K. (2017). Vitamin C-enriched gelatin supplementation before intermittent activity augments collagen synthesis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 105(1), 136–143. <https://doi.org/10.3945/ajcn.116.138594>
- Skin Therapy Letter. (n.d.). Sugar sag: Glycation and the role of diet in aging skin. <https://www.skintherapyletter.com/aging-skin/glycation/>
- Stevenson, S., & Thornton, J. (2025). Managing menopausal skin changes. *Skin Health and Disease*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12374573/>
- Tanaka, M., Koyama, Y., & Nomura, Y. (2021). Oral supplementation of collagen peptides improves skin hydration. *Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition*, 68(3), 239–245. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33774639/>
- Tiryaki, T. (n.d.). Sleep & ageing: Why rest matters. <https://tunctiryaki.co.uk/blog/sleep-the-secret-to-slowng-the-ageing-process>
- Wang, Y., et al. (2024). The effects of advanced glycation end products on skin and anti-glycation strategies. *Experimental Dermatology*. <https://doi.org/10.1111/exd.15065>
- Wang, Y., et al. (2025). Bioactive collagen peptides: Sustained effects on skin hydration, elasticity and dermal density following supplementation and washout. *Journal of Cosmetic Dermatology*. <https://doi.org/10.1111/jocd.70565>
- β1 integrin, ILK and mTOR regulate collagen synthesis in mechanically loaded tendon cells. (2020). *Scientific Reports*, 10, Article 10774. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-69267-6>
- CollaSel Pro® improves skin hydration and elasticity: A randomized controlled trial. (2024). *Journal of Clinical Medicine*, 13(18), 5370. <https://doi.org/10.3390/jcm13185370>
- Phytoestrogens and collagen synthesis: A review. (2025). *Nutrients*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11845927/>
- Skin collagen changes in postmenopausal women receiving estrogen therapy. (1987). *British Medical Journal*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3601260/>
- Sleep and tissue repair: Roles of circadian rhythmicity and endocrine modulation. (n.d.). *Fast Lane Rehab*. <https://fastlanerehab.com/blog/the-healing-power-of-sleep-unveiling-the-importance-of-quality-rest-in-injury-recovery/>
- The pathogenesis of tendinopathy: Balancing the response to loading. (2010). *Nature Reviews Rheumatology*, 6(5), 262–268. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20308995/>
- Vitamin C and collagen: The role of vitamin C in extracellular matrix and cardiovascular health. (2025). *Nutrients*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12108419/>



ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА ХИДРАТАЦИЯТА

90 дни към по-добра хидратация - малки стъпки, голяма промяна.

КАК СЕ ИЗЧИСЛЯВА?

Ориентировъчно: 35 мл вода
на килограм телесно тегло.

Тегло (кг) x 35 мл = мл на ден

Пример:

60 кг x 35 мл = 2100 мл (2.1L)

70 кг x 35 мл = 2450 мл (2.5 L)

При активност, горещо време,
бременност или кърмене - нуждите
могат да са по-високи.

ПРЕПОРЪКИ



Пий вода от шише / шейкър
през целия ден

Дръж я винаги
под ръка

Пий малки глътки
редовно, не наведнъж

Бистрата урина е знак,
че си добре хидратиран

МОЯТА ЦЕЛ

_____ литра на ден

Хидратацията е основата на
енергията, концентрацията,
красивата кожа и доброто
настроение.

КОЛКО ВОДА ИЗПИХ ДНЕС? (ЗАПИШИ ИЗПИТИТЕ ЛИТРИ)

ДНИ 1 - 10

ДЕН	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ИЗПИТИ ЛИТРИ										

ДНИ 11 - 20

ДЕН	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ИЗПИТИ ЛИТРИ										

ДНИ 21 - 30

ДЕН	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ИЗПИТИ ЛИТРИ										