

E-BOOK

# Trougao mladosti i kolagen



Mangrowe™

# Kako insulin, hormon rasta i vitamin D određuju nivo tvoje vitalnosti

Tvoje telo nije samo skup pojedinačnih funkcija - ono je savrešen sistem u kojem tri ključna faktora odlučuju da li ćeš ostati mlad/a i vitalan/a ili ćeš ubrzano stariti i propadati.

## Ta tri faktora su:

### 1. Insulin

Hormon koji reguliše nivo šećera u krvi, ali i utiče na proizvodnju kolagena i proces starenja. Hronično visok insulin dovodi do upala, glikacije proteina i bržeg propadanja vezivnog tkiva.

### 2. Hormon rasta (GH)

Zadužen za regeneraciju, obnovu mišića, sagorevanje masti i proizvodnju kolagena. Njegov pad znači više masnih naslaga, manje energije i lošiju obnovu kože.

### 3. Vitamin D

Reguliše imunitet, kosti i proizvodnju hormona. Njegov nedostatak vodi u probleme sa regeneracijom, zglobovima i generalnim padom vitalnosti.

Kada su ova tri faktora u balansu, tvoje telo funkcioniše na fabričkim podešavanjima: koža ti je zategnuta, energija stabilna, mišićna masa sačuvana, a metabolizam efikasan.

Shvatamo da su neki od vas svesni dela ovih uzroka, ali mi nismo ovde zbog toga, nego da bismo:

- Definisali nivo problema koji imate
- Da vam pokažemo rešenja
- Da vam damo primere ljudi koji su rešili ove probleme koji ne zadiru samo u pitanje lepote kože, nego i energije, emocionalne stabilnosti, imuniteta i recimo gojaznosti sa svim posledicama koje to nosi.

**Ipak, iako smo svesni i dalje ste ovde i imate problem.**

# Kako uništavamo "trougao mladosti" i kolagen?

Šta vodi do ubrzanog raspada ovog trougla mladosti (insulin, hormon rasta i vitamin D):

## 1. Loša ishrana

Loša ishrana (višak šećera, procesuirana hrana) **podiže insulin** i oštećuje kolagen glikacijom.

## 2. Nedostatak sna i stresa

Nedostatak sna i stresa **smanjuje hormon rasta**, a bez njega nema obnove tkiva.

## 3. Manjak sunčeve svetlosti i suplementacije

Manjak sunčeve svetlosti i suplementacije **dovodi do deficita vitamina D**, što smanjuje regenerativne sposobnosti tela i ruši ravnotežu svih hormona, naročito u periomenopauzi i menopauzi.

## 4. Pušenje, alkohol, prekomerno sunčanje, dijeta bez proteina

Svi navedeni faktori **ubrzavaju razgradnju kolagena**.

**Kada ova tri stuba propadnu, simptomi su očigledni:**

- Umor
- Ubrzano starenje
- Gubitak tonusa mišića
- Loš metabolizam
- Bore
- Bolni zglobovi
- Problemi sa varenjem.

# Assessment:

## Da li tvoje telo gubi kolagen i ubrzava njegova oštećenja?

Odgovorite na sledeća pitanja i zabeležite po 1 poen za svaki odgovor "DA.", kako biste procenili potencijal kvalitet vašeg sna.

### Deo 1: Da li tvoje telo pravi manje kolagena?

DA NE

- Da li u proteklih godinu dana primećuješ oštrije bore na licu, posebno oko očiju i usta?
- Da li ti je koža lica i tela opuštenija i manje elastična u odnosu na od pre godinu dana?
- Da li ti se lice promenilo – obrazi su se spustili, konture su manje definisane?
- Da li ti se kosa istanjila i počela više da opada?
- Da li ti nokti sporije rastu i postaju lomljiviji?
- Da li primećuješ izraženiji celulit?
- Da li osećaš manjak energije, bolove u zglobovima ili ukočenost ujutru?
- Da li se tvoje rane, modrice ili ogrebotine sporije zaceljuju nego ranije?
- Da li imaš problem sa varenjem, nadutošću, apsorpcijom hrane ili crevnom funkcijom?
- Da li su ti grudi izgubile punoću i postale manje čvrste?

### Deo 2: Da li ubrzavaš oštećenja kolagena?

DA NE

- Da li unosiš šećer, slatko voće, peciva, griclake ili prerađenu hranu?
- Da li pušiš ili si izložena pasivnom pušenju ili konzumiraš alkohol više do 3 puta nedeljno?
- Da li jedeš prženu hranu?
- Da li imaš LED svetlo u kući ili gledaš u ekran uveče?
- Da li imaš problem sa stresom i napetošću?
- Da li više od dva puta nedeljno spavaš manje od 6 sati noću?
- Da li pojedes bar 4g mesa (ili biljnih proteina) po kilogramu telesne mase?
- Da li tvoji proizvodi za negu kože imaju antioksidante (vitamini C i E, resveratrol, Q10)?
- Da li često držiš ili pokušavaš da držiš restriktivne dijetete?
- Da li čim se probudiš ili imaš kasne obroke (tipa 3 sata pred spavanje pa kasnije)?

**Svaki odgovor DA nosi 1 poen.**

# Rang lista i analiza

## Deo 1: Skor za smanjenje proizvodnje kolagena

### 0-3 poena

Tvoje telo još uvek proizvodi dovoljno kolagena, ali treba obratiti pažnju na prevenciju.

### 4-6 poena

Počinješ da gubiš značajne količine kolagena. Vreme je da preduzmeš mere!

### 7-10 poena

Ozbiljan gubitak kolagena! Potrebne su hitne korekcije hrane, suplemenata i protokol

Saberi svoje poene i upiši ih ovde:

## Deo 2: Skor za ubrzavanje oštećenja kolagena

### 0-3 poena

Ne radiš ništa preterano loše, ali možeš dodatno zaštititi kolagen.

### 4-6 poena

Imaš nekoliko loših navika koje značajno ubrzavaju razgradnju kolagena.

### 7-10 poena

Aktivno uništavaš svoj kolagen! Vreme je da promeniš stil života!

Saberi svoje poene i upiši ih ovde:

**Sledeća stranica je ključna**



# Kako popraviti stanje?

## Akcioni plan za preuzimanje kontrole nad Trouglom mladosti

### 1. Resetuj telo – očisti biološku fabriku

Počnite sa **fastingom** (intermitentni ili duži post) kako biste pokrenuli autofagiju i eliminisali oštećene ćelije. Ovo snižava insulin, povećava hormon rasta i poboljšava apsorpciju nutrijenata.

### 2. Daj telu gradivne blokove

U ishranu uključite **esencijalne aminokiseline** (kolagen, glicin, prolin, lizin), vitamin C, cink i bakar – ključne za sintezu kolagena. Ograničite šećere, kao i industrijski procesiranu hranu koje izazivaju glikaciju i uništavaju vezivna tkiva.

### 3. Suplementacija za optimizaciju

Vitamin D (za regeneraciju), magnezijum (za insulin i stres), omega-3 (za upale), MSM i resveratrol (za elastičnost kože), NMN za energiju i podmlađivanje.

### 4. Ponašanja koja održavaju trougao mladosti

Kvalitetan san (6-9h) za maksimizaciju GH, sunčeva svetlost za vitamin D, trening snage za metabolizam i kolagen. Smanji stres – kortizol razara vezivna tkiva.

Nakon ovog reseta, koža i svako tkivo se regeneriše, ali i ako odlučite da ih koristite i dalje - svaki tretman i kozmetika imaju **višestruko bolji efekat**, jer telo ponovo funkcioniše **na fabričkim podešavanjima!**

# Kolagenski protokoli

Sredi kožu i obriši celulit bez preparata, bez tretmana, bezbolno.

Ovo je trajno rešenje i 100% naučno tačno i dokazano radi – na više hiljada polaznika programa.

Saznaj više

