





BIENSTAR MAS RELAX DESCANSO ABSOLUTO





QUE ES?



Collagen de DMS Nutrition es un suplemento natural en polvo diseñado para cuidar tu cuerpo desde adentro, ayudándote a mejorar la salud de las articulaciones, la piel, los huesos y el tejido conectivo. Pero no se trata de un simple colágeno: su fórmula avanzada incluye ingredientes clave que potencian sus beneficios y lo convierten en uno de los productos más completos del mercado.

Collagen DMS es ideal para hombres y mujeres, deportistas o personas con desgaste físico, adultos mayores, quienes buscan un producto antiage natural o están saliendo de una lesión. Su sabor multifruta es suave, se disuelve bien en agua o jugos, y se convierte en un hábito fácil de sostener todos los días.





PARA QUIEN ES?



Collagen DMS es ideal para hombres y mujeres, deportistas o personas con desgaste físico, adultos mayores, quienes buscan un producto antiage natural o están saliendo de una lesión. Su sabor multifruta es suave, se disuelve bien en agua o jugos, y se convierte en un hábito fácil de sostener todos los días.



LA FORMULA

- **Resveratrol (500 mg)**: un potente antioxidante que protege las células del envejecimiento y la inflamación crónica.
- **Vitamina C (500 mg)**: esencial para la síntesis natural del colágeno, mejora la absorción y potencia los efectos.
- **Vitamina D (5 mcg)**: contribuye a la salud ósea y al sistema inmune.
- **Ácido hialurónico (10 mg)**: mejora la hidratación de la piel y la lubricación articular.
- **Condroitina (600 mg)**: ayuda a proteger los cartílagos y a aliviar el dolor en articulaciones desgastadas.
- **Proteínas totales (8.5 g)**: contribuyen al mantenimiento de la masa muscular.
- **Azúcares y grasas**: 0 g. No aporta calorías vacías ni componentes innecesarios.





QUE HACE?

Collagen de DMS actúa directamente sobre los tejidos que más sufren el paso del tiempo, el desgaste físico o los entrenamientos intensos. Su fórmula avanzada no solo aporta colágeno, sino que estimula al cuerpo a producir el suyo de manera más eficiente, gracias a la acción conjunta de la vitamina C, el resveratrol y la coenzima Q10.

Este suplemento trabaja en varios frentes al mismo tiempo. Por un lado, regenera y refuerza las articulaciones, ligamentos y cartílagos, ayudando a prevenir lesiones, disminuir dolores y mejorar la movilidad. Por otro, mejora notablemente el aspecto y la firmeza de la piel, fortaleciendo también uñas y cabello.





QUE HACE?

Es ideal para quienes entrenan, pero también para personas que sienten rigidez, molestias articulares o buscan frenar el envejecimiento desde adentro. Además, al sumar antioxidantes naturales como el resveratrol y la CoQ10, protege las células del estrés oxidativo, retrasa el deterioro celular y aporta más energía para encarar el día. A esto se suma el ácido hialurónico, que mantiene la piel hidratada y contribuye a la lubricación articular, y la condroitina, que cuida el cartílago, especialmente en personas con desgaste articular.

En resumen, lo que hace Collagen de DMS es trabajar de forma integral en tu cuerpo:

- Repara, protege y mantiene tus articulaciones.
- Mejora tu piel, tu cabello y tus uñas.
- Aumenta la elasticidad y la firmeza de los tejidos.
- Aporta antioxidantes que te dan energía y protegen tus células.
- Fortalece tus huesos y mejora la salud general del sistema osteoarticular.



plan de alimentación + colágeno





INTRO

Colágeno DMS + Alimentación: el plan perfecto para ver y sentir resultados en 22 días

Tomar colágeno está bien, pero tomarlo acompañado de una buena alimentación... es jugar en otro nivel. Si bien el cuerpo naturalmente produce colágeno, con el paso del tiempo o ante el desgaste físico esa producción baja. Y ahí es cuando aparece la rigidez, el dolor articular, la piel apagada, el cansancio o la recuperación lenta. Pero no todo es culpa del tiempo. Muchas veces lo que falta es darle al cuerpo los nutrientes correctos para que funcione como tiene que funcionar.

Por eso armamos este plan de 22 días: para acompañar el uso de Collagen DMS con una alimentación real, concreta y fácil de seguir. Nada de recetas imposibles ni dietas extremas. Acá vas a encontrar comidas simples, con alimentos comunes, pensadas para mejorar la absorción del colágeno, estimular la regeneración de tejidos, bajar la inflamación interna y sentirte más liviano y vital desde los primeros días.

Este no es un reto estético. Es un compromiso con tu salud. Si lo seguís al pie de la letra, en solo 22 días vas a notar cambios en tu piel, tus articulaciones, tu energía e incluso en tu descanso. Y lo mejor es que no estás solo: tenés en tus manos una fórmula potente, un plan claro y la decisión de hacer algo por vos. Empezá hoy. Tu cuerpo te lo va a agradecer.





22 TOMAS



22 DIAS



22 PLANES

DE ALIMENTACION



DIA 1



Limpieza suave y activación del cuerpo

Hoy arrancamos el plan. El objetivo es bajar la inflamación, activar la digestión, hidratarte bien y darle al cuerpo un “respiro” para que el colágeno empiece a hacer su trabajo más eficientemente. Vas a notar que no eliminamos alimentos, simplemente elegimos los que nutren de verdad.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua con jugo de limón (en ayunas)
- 1 porción de Collagen DMS disuelto en agua (sabor multifruta)
- 1 huevo hervido + 1 rodaja de pan integral
- 1 té verde o infusión suave (manzanilla, jengibre, menta)

Opción 2:

- 1 yogur natural sin azúcar
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 banana chica o ½ palta con limón
- 1 vaso de agua con colágeno disuelto



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Ensalada de pollo a la plancha, tomate, zanahoria rallada, hojas verdes y aceite de oliva
- 1 puñado de arroz integral o batata hervida
- 1 vaso de agua con limón

Opción 2:

- Revuelto de 2 huevos con espinaca, cebolla y calabaza al horno
- 1 rodaja de pan integral o galletas de arroz
- 1 vaso de agua o limonada sin azúcar



Noche (cena)

Opción 1:

- Filet de merluza a la plancha con limón + puré de zapallo o calabaza
- Mix de hojas verdes con aceite de oliva
- 1 vaso de agua

Opción 2:

- Omelette con 1 huevo + 1 clara, relleno de verduras (acelga, cebolla, morrón)
- Tomate cortado en rodajas con orégano
- 1 vaso de agua tibia o té digestivo



DIA 2



Regeneración en marcha

Hoy es clave mantener la constancia. El colágeno trabaja mejor si lo acompañas con nutrientes como vitamina C, proteínas magras, vegetales y grasas buenas. Además, vas a notar menos pesadez y una mejor digestión si seguís esta línea. Sumamos variedad, sin complicar la cocina.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua con limón al despertar
- 1 porción de Collagen DMS disuelto en agua (multifruta)
- 1 tostada integral con palta y semillas de sésamo
- 1 huevo a la plancha o hervido
- 1 infusión (verde, rooibos o manzanilla)



Opción 2:

- 1 vaso de leche vegetal (almendra o avena)
- 3 cucharadas de avena + 1 cucharadita de cacao amargo + 1 fruta (manzana o pera)
- 1 cucharada de nueces o semillas



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Tiras de carne magra (tipo churrasquito) salteadas con zapallito, zanahoria y cebolla
- ½ taza de arroz integral o quinoa
- 1 vaso de agua con rodajas de pepino o limón



Opción 2:

- Ensalada con huevo duro, garbanzos cocidos, espinaca, tomate y aceite de oliva
- 1 feta de pan de salvado o 1 galleta de arroz integral
- 1 vaso de agua natural



Noche (cena)

Opción 1:

- Pollo al horno con batatas y orégano
- Ensalada verde simple con unas gotas de limón
- 1 vaso de agua o té digestivo

Opción 2:

- Sopa de verduras casera (zapallo, apio, zanahoria, cebolla)
- 1 tostada integral con queso descremado o ricota
- 1 vaso de agua tibia



DIA 3



Nutrir y sostener

Hoy el foco está en sostener los buenos hábitos y sumar variedad de colores y nutrientes naturales. Vas a notar que te despertás con menos pesadez, más liviano, tal vez hasta durmiendo mejor. El cuerpo empieza a responder. El colágeno sigue su proceso interno y la alimentación lo potencia.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- 1 omelette con espinaca y cebolla
- 1 rodaja de pan integral tostado
- 1 té de jengibre o té blanco

Opción 2:

- Licuado de leche vegetal + banana + 1 cucharadita de cacao puro
- 1 cucharada de semillas de lino molidas
- 2 nueces o almendras
- 1 vaso de agua extra al finalizar



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Hamburguesa casera de carne magra o pollo
- Ensalada de tomate, rúcula, zanahoria y huevo duro
- 1 vaso de agua o limonada sin azúcar

Opción 2:

- Puré mixto (zapallo + papa)
- Filet de merluza o atún al natural salteado con cebolla y orégano
- 1 vaso de agua o agua saborizada casera (con frutas o hierbas)



Noche (cena)

Opción 1:

- Ensalada tibia de lentejas, cebolla, tomate y perejil
- 1 huevo poché o hervido
- 1 vaso de agua con rodajas de jengibre

Opción 2:

- Calabaza al horno con ajo y romero
- Revuelto de claras con espinaca
- 1 infusión relajante (melisa, lavanda o manzanilla)



DIA 4



Regeneración y energía sostenida

Muchos de los cambios reales ocurren sin que los veas de inmediato, pero se sienten. El cuerpo empieza a reparar, regenerar y eliminar toxinas. Hoy vamos a enfocarnos en alimentos que nutran los tejidos blandos: cartílagos, tendones, piel y músculos. Sumamos más antioxidantes naturales y seguimos evitando lo que estresa al cuerpo.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua con limón + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- 1 rodaja de pan integral con palta y orégano
- 1 huevo hervido
- 1 té verde o infusión antioxidante

Opción 2:

- Yogur natural sin azúcar + 2 cucharadas de avena + 1 fruta (manzana verde o naranja)
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 vaso de agua al final



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Tiras de pollo grillado con mix de vegetales salteados (berenjena, zucchini, cebolla, morrón)
- ½ taza de arroz yamaní o quínoa
- 1 vaso de agua natural con rodajas de limón

Opción 2:

- Hamburguesas caseras de lentejas o garbanzos
- Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria y huevo duro
- 1 vaso de agua o té frío sin azúcar



Noche (cena)

Opción 1:

- Merluza al horno con rodajas de papa y calabaza
- Ensalada verde con gotas de aceite de oliva
- 1 vaso de agua o infusión digestiva

Opción 2:

- Sopa casera de verduras (puede ser licuada)
- 1 feta de pan integral tostado con queso blanco descremado
- 1 té de manzanilla o lavanda antes de dormir



DIA 5



Reparar desde adentro, sentirlo por fuera

Cinco días parece poco, pero cuando el cuerpo recibe lo que necesita, responde. Hoy el enfoque es seguir nutriendo el tejido conectivo y los órganos que intervienen en la producción y uso del colágeno: intestinos, hígado, articulaciones, piel y sistema inmune. Cada comida sigue siendo parte del tratamiento natural.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua tibia + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- 2 tostadas integrales con queso magro + tomate en rodajas
- 1 té verde o agua con menta

Opción 2:

- 1 licuado con leche vegetal + banana + 1 cucharada de avena
- 1 cucharada de semillas de lino o chía
- 1 vaso de agua al terminar



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Bife magro (tipo cuadril, lomo) a la plancha
- Ensalada de espinaca, zanahoria, huevo y palta
- 1 vaso de agua o limonada natural sin azúcar

Opción 2:

- Pastel de papa o batata con carne picada magra
- Ensalada simple con aceite de oliva y limón
- 1 vaso de agua



Noche (cena)

Opción 1:

- Omelette con 2 claras y 1 huevo entero, relleno con vegetales cocidos
- Rodajas de tomate con orégano
- 1 vaso de agua tibia o té digestivo

Opción 2:

- Pescado al horno con calabaza y zapallito
- Ensalada de hojas verdes
- 1 infusión relajante antes de dormir





- Tomá al menos 2 litros de agua durante el día.
- Sumá una cucharadita de cúrcuma o jengibre rallado en alguna comida si querés reforzar el efecto antiinflamatorio.
- Evitá azúcar, harinas blancas y fritos por hoy.
- Comé tranquilo, sin pantallas, masticando bien. Eso ya es parte del plan.
- Si sentís hambre entre comidas: podés comer una fruta (manzana verde, naranja o kiwi) o una barrita proteica con pocos azúcares.



- Si sentís antojos, priorizá frutas ácidas (kiwi, frutilla, naranja).
- Si entrenás, tomá el colágeno después de entrenar o con la comida de la mañana.
- Evitá gaseosas, pan blanco y productos ultraprocesados.
- Mantené el hábito del vaso de agua con limón en ayunas, ayuda a alcalinizar y limpiar.
- Dormí bien: el colágeno se activa mejor mientras dormís.



- Intentá no cenar muy tarde, para mejorar la calidad del descanso.
- Si sentís ansiedad por la tarde, tomá una infusión y comé una fruta con cáscara.
- Seguí priorizando verduras cocidas y proteínas magras.
- Dormir bien también es parte del plan: el colágeno se fija mejor durante el sueño profundo.
- No es dieta, es decisión: comé rico, natural y con propósito.



- Hoy es ideal para moverte un poco más: caminata de 20 a 30 minutos, estiramientos suaves o algo de movilidad articular.
- Evitá los picoteos sin sentido: si aparece el hambre emocional, tomá agua o una infusión, y luego evaluá si es real.
- El cuerpo te está hablando: menos inflamación es señal de que vas por buen camino.
- No olvides que el colágeno necesita hidratación constante para trabajar bien: agua, agua, agua.



- Sumá 10 a 15 minutos de exposición al sol si podés: activás la vitamina D, que también favorece la absorción de colágeno.
- El descanso sigue siendo clave: dormí bien, que el cuerpo se reconstruye durante la noche.
- Hoy podés notar menos dolor articular, mejor tránsito intestinal y más ligereza general.
- Anotá tus sensaciones: dormir mejor, tener más energía o sentirte menos hinchado son señales de que vas por el buen camino.

DIA 6



Consolidar el cambio



Ya no estás limpiando: estás reconstruyendo. Hoy empezamos a reforzar el soporte estructural del cuerpo: huesos, piel, cartílagos y músculos. Vamos a priorizar proteínas limpias, antioxidantes, minerales y vegetales cocidos, para que todo lo que el colágeno repara... dure más.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua con limón + Collagen DMS sabor multifruta
- 2 tostadas integrales con palta + semillas
- 1 huevo a la plancha o hervido
- 1 té de jengibre suave o infusión antioxidante

Opción 2:

- Yogur natural sin azúcar + avena + 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 fruta fresca (kiwi, manzana verde, naranja)
- 1 vaso de agua extra



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Pollo al horno con batatas y cebolla
- Ensalada de zanahoria rallada, rúcula, tomate cherry
- 1 vaso de agua natural o con pepino

Opción 2:

- Guiso liviano de lentejas con verduritas (zapallo, morrón, zanahoria)
- 1 cucharada de aceite de oliva al servir
- 1 vaso de agua con limón exprimido



Noche (cena)

Opción 1:

- Omelette de espinaca y cebolla (2 claras + 1 huevo entero)
- Ensalada de hojas verdes con tomate y semillas de girasol
- 1 té digestivo suave antes de dormir

Opción 2:

- Filet de pescado a la plancha con calabaza al horno
- Ensalada tibia de acelga cocida + ajo picado
- 1 vaso de agua



DIA 7



Cerrar la semana más liviano

Una semana entera sosteniendo buenos hábitos no es poca cosa. Ya activaste la regeneración, bajaste inflamación, limpiaste tu sistema digestivo y tu cuerpo ya está absorbiendo mejor todo lo que le das. El colágeno sigue su trabajo silencioso: repara, fortalece y protege. Hoy vamos a hacer comidas con proteínas limpias, verduras cocidas y grasas saludables, para seguir ese camino.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua con limón + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- 1 rodaja de pan integral con queso descremado + rodajas de tomate
- 1 huevo hervido o poché
- 1 infusión suave (manzanilla o té verde)

Opción 2:

- Licuado con leche vegetal + ½ banana + 1 cdita de semillas
- 1 puñado chico de frutos secos (nueces, almendras o maní natural)
- 1 vaso de agua extra después



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Pollo grillado con zapallitos, cebolla y zanahoria al vapor
- ½ taza de arroz integral o quinoa
- 1 vaso de agua con rodajas de limón o jengibre

Opción 2:

- Omelette con 2 huevos y espinaca salteada
- Puré de calabaza o batata
- 1 vaso de agua o limonada casera sin azúcar



Noche (cena)

Opción 1:

- Ensalada tibia de lentejas con tomate, cebolla y huevo duro
- 1 cucharadita de aceite de oliva + limón
- 1 vaso de agua tibia antes de dormir

Opción 2:

- Sopa casera de verduras + 1 tostada integral
- Queso descremado o ricota magra
- 1 infusión digestiva suave



DIA 8



Segunda semana, cuerpo receptivo

La primera semana fue limpieza, adaptación y activación. Ahora entramos en una fase de reparación profunda y consolidación. Cada nutriente que le des al cuerpo lo va a aprovechar mejor. Por eso, seguiremos con comidas reales, fáciles y llenas de color, sumando más variedad de vegetales, grasas buenas y proteínas magras que potencien el trabajo del colágeno.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua con limón + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- 1 rodaja de pan integral con palta + tomate
- 1 huevo a la plancha
- 1 infusión antioxidante (té verde, blanco o jengibre)

Opción 2:

- Yogur natural sin azúcar + 2 cucharadas de avena + 1 fruta (manzana o kiwi)
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 vaso de agua al terminar



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Filet de merluza o atún natural con puré de batata
- Ensalada de rúcula, tomate y zanahoria rallada
- 1 vaso de agua o agua saborizada casera con menta

Opción 2:

- Pechuga de pollo al horno con calabaza
- ½ taza de arroz yamaní
- 1 vaso de agua natural



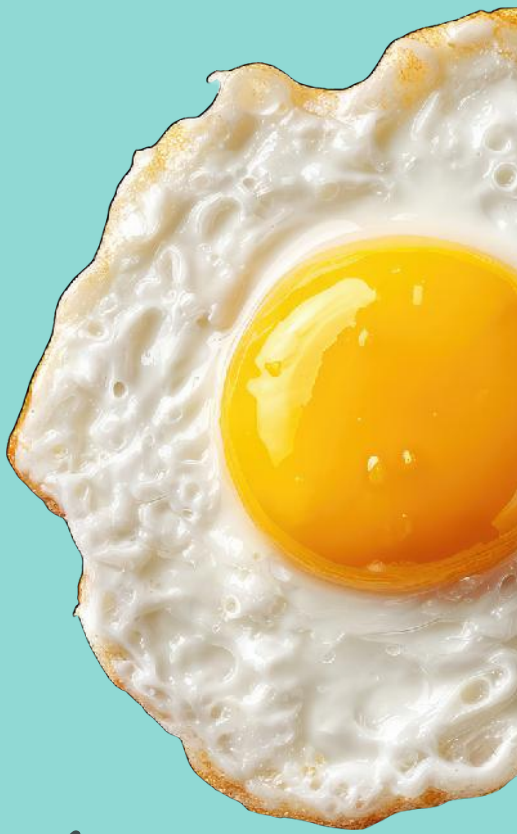
Noche (cena)

Opción 1:

- Revuelto de claras con espinaca, cebolla y calabaza
- 1 tostada integral con queso descremado
- 1 vaso de agua tibia o té de hierbas antes de dormir

Opción 2:

- Ensalada tibia de lentejas con huevo duro, morrón y cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva + limón
- 1 infusión digestiva (manzanilla o melisa)



DIA 9



Reforzar desde el núcleo

Hoy el objetivo es reforzar lo que ya venís construyendo: tejidos más fuertes, piel más firme, menos inflamación y más vitalidad. Vamos a mantener la variedad de colores en los platos, combinar proteínas limpias con vegetales cocidos y sumar alimentos que aporten vitamina C, zinc y grasas buenas, esenciales para que el colágeno se siga absorbiendo como corresponde.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua con limón + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- 1 huevo revuelto con espinaca
- 1 rodaja de pan integral con palta
- 1 té verde o infusión con jengibre

Opción 2:

- Licuado de leche vegetal + banana + 1 cucharadita de cacao amargo
- 1 cucharada de avena + semillas de lino
- 1 vaso de agua extra después



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Milanesa de berenjena o carne al horno (sin fritura)
- Ensalada de repollo, zanahoria, cebolla y limón
- 1 vaso de agua con menta fresca

Opción 2:

- Arroz integral salteado con pollo en cubos y vegetales (zapallito, morrón, cebolla)
- 1 cucharada de aceite de oliva crudo
- 1 vaso de agua



Noche (cena)

Opción 1:

- Puré mixto (calabaza + papa)
- Pescado al horno con orégano y limón
- Ensalada tibia de espinaca
- 1 infusión relajante antes de dormir

Opción 2:

- Omelette de claras con verduras cocidas
- 1 feta de pan integral con queso descremado
- 1 vaso de agua tibia



DIA 10



Mitad del camino, modo reparación

Hoy no solo seguimos con el plan, también celebramos. Llegar hasta acá no es fácil. No todos lo logran. Ya pasaste 10 días tomando colágeno todos los días, comiendo mejor, evitando ultraprocesados, durmiendo mejor y cuidando tu cuerpo con intención. Esta primera etapa sirvió para limpiar, desinflamar, regenerar y activar.

Ahora, empieza la segunda parte: consolidar los resultados, mantener lo bueno y potenciar lo que viene. Hoy, en lugar de hacer grandes cambios, vamos a reforzar lo simple. Volvemos a lo natural, con recetas livianas, digestivas, ricas en proteínas, minerales y vitaminas que trabajan en equipo con el colágeno.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua con limón + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- 1 huevo a la plancha + 1 rodaja de pan integral con palta
- 1 té de jengibre o verde

Opción 2:

- Yogur natural + avena + kiwi en rodajas
- 1 cucharada de semillas de chía o lino molido
- 1 vaso de agua extra al terminar



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Carne magra a la plancha (bife fino o churrasquito)
- Puré de batata o zapallo
- Ensalada de rúcula, tomate cherry y zanahoria rallada
- 1 vaso de agua

Opción 2:

- Ensalada tibia de lentejas, huevo duro, cebolla morada, perejil y aceite de oliva
- 1 vaso de agua con menta o rodaja de limón



Noche (cena)

Opción 1:

- Sopa casera de verduras (zapallo, zanahoria, apio, cebolla)
- 1 feta de pan integral con queso descremado
- 1 infusión relajante antes de dormir

Opción 2:

- Omelette de espinaca y cebolla (2 claras + 1 huevo entero)
- Ensalada de tomate con albahaca y aceite de oliva
- 1 vaso de agua tibia





- Si hoy te sentís con más energía, sumá una caminata de 20-30 minutos. El movimiento mejora la circulación y ayuda al colágeno a llegar a donde se lo necesita.
- Seguí tomando mucha agua: la hidratación es clave para que el colágeno funcione bien.
- Podés sumar un shot de vitamina C natural: exprimí media naranja + ½ limón + agua.
- Esta semana vas a empezar a verte diferente si sos constante. Lo vas a notar en la piel, el rostro y la movilidad corporal.



- Hacete un momento para evaluar cómo te sentís: ¿dormís mejor?, ¿te movés más liviano?, ¿cómo está tu piel?, ¿te cuesta menos levantarte?
- Si podés, salí a caminar 20 minutos hoy, sin música, solo vos y tu cuerpo. Observá cómo responde.
- Seguí priorizando comidas reales, simples y coloridas.
- Este plan no termina acá: recién empieza tu mejor versión.



- Estás en la fase donde el cuerpo ya no está inflado, está funcionando mejor. Sentilo.
- Seguí tomando abundante agua durante el día: mínimo 2 litros.
- Si entrenás o caminás, tomá el colágeno después del movimiento, para aprovechar la absorción.
- A esta altura, podés empezar a notar menos molestias articulares, mejor movilidad y piel más hidratada.



- No subestimes el descanso: tu cuerpo se repara mientras dormís. Si dormís mejor, el colágeno trabaja mejor.
- Sumá actividad liviana: caminata, estiramiento, movilidad. El movimiento favorece la circulación del colágeno por los tejidos.
- Si venís notando la piel más firme, menos dolores o mejor energía... ¡anotalo! Son señales reales.
- El compromiso trae resultados. Estás invirtiendo en vos.



- Ya pasaste la etapa difícil. Si llegaste hasta acá, tu cuerpo ya está funcionando de otra manera.
- Notá lo que mejoró: piel, movilidad, menos hinchazón, más energía, mejor descanso.
- Sumá 10-15 minutos de movimiento hoy: caminata, movilidad articular o elongación.
- Recordá: el colágeno no actúa solo, vos lo estás ayudando con cada decisión que tomás.

DIA 11



Refuerzo, motivación y pequeños premios

Ya no se trata solo de eliminar lo que hace mal, sino de sumar lo que realmente hace bien. Hoy vamos a trabajar con alimentos que te reconfortan, te nutren y te ayudan a mantener la motivación alta sin caer en excesos. El colágeno ya está circulando, y ahora lo vamos a acompañar con nutrientes que reparan, fortalecen y sostienen. Y como estás haciendo las cosas bien, también vamos a incorporar un snack saludable, para que no sientas que este plan te limita. Al contrario: te acompaña.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- 2 tostadas integrales con palta y tomate
- 1 huevo a la plancha
- 1 infusión antioxidante

Opción 2:

- Licuado de leche vegetal + banana + 1 cdita de cacao amargo
- 1 puñado de frutos secos (almendras o nueces)
- 1 vaso de agua al terminar



Snack del día (media mañana o media tarde)

Opción 1:

- 1 manzana verde + 1 cucharada de manteca de maní natural

Opción 2:

- 1 barrita de proteína baja en azúcar o 1 yogur natural + 1 cucharada de semillas



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Pollo al horno con papas y calabaza
- Ensalada de rúcula, zanahoria rallada y huevo duro
- 1 vaso de agua con limón

Opción 2:

- Ensalada tibia de quinoa con vegetales al vapor y cubos de carne magra
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 vaso de agua



Noche (cena)

Opción 1:

- Omelette de 2 claras y 1 huevo con espinaca y cebolla
- Tomate en rodajas con orégano
- 1 vaso de agua tibia



DIA 12



Energía sostenida y tejidos más fuertes

Hoy vamos a trabajar sobre algo clave: mantener la energía estable durante todo el día sin caer en bajones. Eso no solo mejora tu estado de ánimo, sino que favorece la recuperación de músculos, piel y articulaciones. Recordá que el colágeno no actúa solo: necesita vitaminas, minerales, aminoácidos y agua. Por eso seguimos con una alimentación real, rica en nutrientes, que sostiene tu transformación sin esfuerzo.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua con limón + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- 1 tostada integral con palta + huevo a la plancha
- 1 té de hierbas (menta o jengibre)

Opción 2:

- Yogur natural con avena + kiwi + 1 cdita de semillas de lino
- 1 vaso de agua al terminar



Snack saludable

Opción 1:

- 1 puñado de frutos secos + 1 fruta cítrica (naranja, pomelo)

Opción 2:

- 1 barrita proteica baja en azúcares o 1 rodaja de pan integral con queso magro



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Pollo al curry con arroz integral y brócoli al vapor
- 1 vaso de agua natural

Opción 2:

- Ensalada de atún con tomate, huevo, palta y zanahoria rallada
- 1 cucharada de aceite de oliva crudo
- 1 vaso de agua con rodajas de pepino



Noche (cena)

Opción 1:

- Omelette de acelga con cebolla
- Rodajas de tomate con orégano y limón
- 1 té relajante antes de dormir

Opción 2:

- Puré de calabaza
- Filet de merluza al horno con limón y especias
- 1 vaso de agua tibia



DIA 13



Sostener lo ganado y seguir firme

Este plan no es magia. Es coherencia. Comés mejor, te hidratás, descansás, tomás colágeno todos los días, y los resultados aparecen. Hoy vamos a seguir apostando a comidas reales, equilibradas y fáciles de preparar. Vas a notar que el hambre emocional disminuyó, que tu cuerpo te pide comida de verdad. Escuchalo, estás en un gran momento para seguir avanzando sin recaídas.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua con limón + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- 2 tostadas integrales con queso magro y tomate
- 1 huevo a la plancha o hervido
- 1 infusión de té blanco o manzanilla

Opción 2:

- Yogur natural + avena + ½ banana
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 vaso de agua al terminar



Snack saludable

Opción 1:

- 1 puñado de nueces + 1 fruta fresca (manzana o pera)

Opción 2:

- 1 barrita proteica o 2 galletas de arroz con palta



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Tiras de carne magra salteadas con morrón, cebolla y zanahoria
- ½ taza de arroz yamaní o puré de batata
- 1 vaso de agua con limón

Opción 2:

- Hamburguesas caseras de lentejas
- Ensalada de hojas verdes, tomate y huevo
- 1 vaso de agua o limonada natural sin azúcar



Noche (cena)

Opción 1:

- Omelette con 1 huevo + 2 claras, relleno con espinaca y cebolla
- Tomate en rodajas con orégano
- 1 té relajante antes de dormir



DIA 14



Segunda semana y reconocer el cambio

Hoy no sumamos nada nuevo: lo celebramos. Esta etapa del plan con Collagen DMS + alimentación saludable fue para muchos la prueba de que el cuerpo responde cuando lo tratás bien. ¿Dormís mejor? ¿Tu piel cambió? ¿Sentís más energía al despertar? ¿Te movés con menos molestias? Todos esos son signos de regeneración. Vamos a seguir con comidas simples, ricas en nutrientes, que mantengan lo logrado. Y vamos a regalarle al cuerpo una receta especial: algo rico, saludable y dentro del plan.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua con limón + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- 2 tostadas integrales con palta + tomate
- 1 huevo a la plancha
- 1 té verde o infusión digestiva

Opción 2:

- Yogur natural + avena + rodajas de naranja o kiwi
- 1 cucharadita de semillas de lino
- 1 vaso de agua al final



Snack saludable

Opción especial del día:

🥄 Postre express con colágeno

- ½ banana pisada
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1 cucharada de avena
- 1 medida pequeña de Collagen DMS
- Mezclás todo, lo dejás enfriar un rato... ¡y tenés un snack antioxidante y proteico ideal!



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Pollo al horno con puré de zapallo
- Ensalada de espinaca con huevo y zanahoria rallada
- 1 vaso de agua natural

Opción 2:

- Hamburguesa casera de garbanzos
- Ensalada de rúcula, tomate y cebolla
- 1 vaso de agua o limonada sin azúcar



Noche (cena)

- Omelette con 1 huevo + 2 claras, relleno con verduritas
- Rodajas de tomate con orégano
- 1 té relajante



DIA 15



Fase de consolidación y mantenimiento

A partir de hoy, todo lo que hagas suma al largo plazo. Esta etapa no es para hacer grandes cambios, sino para sostener lo que lograste. El cuerpo ya está en equilibrio: absorbe mejor los nutrientes, el colágeno ya forma parte del proceso de regeneración, y tu alimentación está alineada a eso. ¿El secreto ahora? Constancia, motivación y una pequeña dosis de creatividad para no aburrirse.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- 1 huevo revuelto con espinaca
- 1 tostada integral con tomate
- 1 té de menta o té verde

Opción 2:

- Smoothie de leche vegetal + banana + 1 cdita de cacao amargo
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 vaso de agua extra al terminar



Snack saludable

Opción 1:

- 1 fruta + 1 puñado de frutos secos (nueces o almendras)

Opción 2:

- 2 galletas de arroz con palta y limón



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Filet de pescado al horno con papa y calabaza
- Ensalada de rúcula y zanahoria rallada
- 1 vaso de agua con limón

Opción 2:

- Omelette de 2 huevos con verduras cocidas
- 1 rodaja de pan integral
- 1 vaso de agua o limonada sin azúcar



Noche (cena)

Opción 1:

- Sopa casera de verduras + 1 tostada con queso descremado
- 1 infusión relajante

Opción 2:

- Pollo al horno con ensalada tibia de vegetales
- 1 vaso de agua tibia antes de dormir





- Sumá alimentos ricos en zinc (semillas, carnes magras, huevo) para mejorar aún más la producción de colágeno natural.
- Hidratarte sigue siendo clave: tomá agua durante el día, no solo en las comidas.
- Movete aunque sea 20 minutos: caminá, elongá, activá. No hace falta matarse, pero sí moverse.



- No subestimes tu progreso: si te sentís mejor, no lo tomes como casualidad. Es resultado de tus decisiones.
- Mantené el hábito de hidratarte durante todo el día, no solo con las comidas.
- Si tenés entrenamiento físico, tomá el colágeno después de entrenar para aprovechar el pico de absorción.
- Si no entrenás, podés igual hacer estiramientos, caminar o moverte un poco más. El cuerpo se regenera con el movimiento.



- No necesitás cambios drásticos, necesitás continuidad. Seguí así.
- Sumá movimientos de baja intensidad (ejercicios de movilidad o elongación 10 minutos).
- Si estás durmiendo mejor, el colágeno lo está aprovechando al máximo durante ese descanso.
- La piel se nota distinta, más firme, más luminosa. Si lo estás viendo, ¡anotalo!



- Anotá 3 cosas que notaste en estas dos semanas: algo físico, algo emocional y algo de tu rutina.
- No subestimes ningún cambio: todo lo que estás viendo es mérito tuyo.
- No frenes ahora: esta segunda mitad que empieza mañana es donde los resultados se consolidan y profundizan.
- Seguimos. Porque lo que hiciste hasta hoy... ya cambió tu forma de cuidarte.



- Si tuviste días más desordenados, no pasa nada. Volver al eje es parte del camino.
- Ya podés empezar a repetir platos que te hicieron bien, para hacer el plan más práctico.
- Si notás mejoras en la piel, uñas, digestión o articulaciones, ¡escribilo! A veces no valoramos lo que logramos por costumbre.
- Recordá que el colágeno funciona mejor cuando lo acompañás con agua, movimiento y sueño de calidad.

DIA 16



Profundizar resultados sin retroceder

Hoy seguimos reforzando los tejidos que ya empezaron a regenerarse. Vamos a sumar más alimentos ricos en vitamina C, magnesio, proteínas limpias y grasas saludables, claves para sostener el trabajo del colágeno en músculos, cartílagos, huesos y piel. Y como lo prometido es deuda, te dejo una receta dulce y saludable con colágeno, perfecta como snack nutritivo para seguir motivado.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua con limón + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- 1 tostada integral con queso descremado y tomate
- 1 huevo a la plancha
- 1 té verde o de jengibre

Opción 2:

- Yogur natural + 2 cucharadas de avena + rodajas de naranja | 1 cucharadita de semillas de chía



Snack saludable

- Mousse exprés con colágeno (opción dulce)
- ½ banana pisada
- 2 cucharadas de yogur
- 1 cucharada de avena
- 1 medida de Collagen DMS
- 1 pizca de canela o cacao amargo

Mezclá todo, llevá a la heladera 30 minutos... y listo. Rico, nutritivo y regenerador.



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Tiras de carne magra salteadas con morrón y cebolla
- Puré de batata o calabaza
- Ensalada verde con limón y aceite de oliva
- 1 vaso de agua

Opción 2:

- Ensalada tibia de lentejas con huevo duro, tomate y zanahoria
- 1 rodaja de pan integral
- 1 vaso de agua natural



Noche (cena)

Opción 1:

- Pollo al horno con zapallito y cebolla
- Ensalada de rúcula y zanahoria rallada
- 1 infusión de manzanilla o melisa



DIA 17



Simplicidad, constancia y foco

No estás empezando de cero. Ya hiciste 17 días de cambio real. Hoy tu cuerpo tiene menos inflamación, más nutrientes circulando y tejidos más fuertes. El colágeno que tomás ya es parte de tu sistema. Vamos a seguir alimentando eso con platos simples, naturales y sostenibles. Y como extra, sumamos un tip para que organices mejor tus comidas y no vuelvas atrás por falta de tiempo.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua con limón + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- 2 tostadas integrales con queso descremado + rodajas de tomate
- 1 huevo hervido
- 1 té verde o infusión digestiva

Opción 2:

- Yogur natural sin azúcar + avena + 1 fruta (naranja o manzana)
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 vaso de agua extra



Snack saludable

Opción práctica:

- 1 fruta + 1 puñado de frutos secos (almendras o nueces) (guardá un mix en un frasco para tener siempre a mano)



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Pollo al horno con papa y cebolla
- Ensalada de espinaca, zanahoria rallada y huevo
- 1 vaso de agua o limonada natural

Opción 2:

- Guiso liviano de lentejas con calabaza y tomate
- 1 cucharadita de aceite de oliva crudo
- 1 vaso de agua natural



Noche (cena)

Opción 1:

- Omelette con 1 huevo + 2 claras, relleno con verduras
- Ensalada verde con limón
- 1 infusión relajante (melisa, manzanilla)

Opción 2:

- Pescado al horno con puré de calabaza
- Tomate en rodajas con orégano
- 1 vaso de agua tibia



DIA 18



Cuidar lo logrado y proyectar el después

Hoy el foco está en algo muy simple: no soltar lo que te hizo bien. Estás en una etapa donde el cuerpo ya aprendió un nuevo camino. Tus articulaciones, tu piel, tu sistema digestivo y tu energía están alineados con lo que comés y con cómo descansás. Y el colágeno sigue haciendo lo suyo, todos los días. Por eso, este día lo vamos a tomar como una jornada de afirmación: reforzamos lo aprendido, comemos con intención y mantenemos el cuerpo en modo reparación activa.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua con limón + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- 1 rodaja de pan integral con palta y semillas
- 1 huevo a la plancha
- 1 infusión de menta o jengibre

Opción 2:

- Yogur natural sin azúcar + avena + kiwi en rodajas
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 vaso de agua extra



Snack saludable

Opción práctica:

- 1 fruta + 2 nueces o almendras
- 1 té frío o agua saborizada casera (con rodajas de naranja y menta)



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Ensalada completa: arroz integral, atún, huevo, zanahoria rallada, rúcula y aceite de oliva
- 1 vaso de agua o limonada natural sin azúcar

Opción 2:

- Guiso liviano de lentejas con vegetales
- Rodajas de tomate con orégano y aceite de oliva
- 1 vaso de agua



Noche (cena)

Opción 1:

- Puré de zapallo + revuelto de claras con espinaca
- 1 infusión digestiva

Opción 2:

- Omelette con cebolla y morrón + ensalada verde
- 1 tostada integral con ricota magra
- 1 vaso de agua tibia



DIA 19



Preparar el final, sostener para siempre

Este día es clave. No se trata de llegar al final del plan y volver a lo de antes. Se trata de preguntarte:

¿Qué me hizo bien y quiero seguir haciendo?

¿Qué aprendí sobre mi cuerpo estos días?

¿Qué no quiero soltar más?

Hoy seguimos con comidas sencillas, ricas en nutrientes, y te dejo una lista de hábitos clave que no deberías abandonar una vez que termine el día 20.



Mañana (desayuno)

Opción 1:

- 1 vaso de agua con limón + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- 2 tostadas integrales con queso descremado y tomate
- 1 huevo hervido
- 1 té verde o infusión de jengibre

Opción 2:

- Yogur natural + avena + ½ banana
- 1 cucharadita de semillas de lino
- 1 vaso de agua extra



Snack saludable

- 1 fruta + 1 puñado de nueces o almendras
- Agua saborizada casera (con rodajas de pepino o menta)



Mediodía (almuerzo)

Opción 1:

- Pollo al horno con papa y cebolla
- Ensalada de rúcula, zanahoria rallada y huevo duro
- 1 vaso de agua

Opción 2:

- Ensalada tibia de lentejas, arroz y vegetales salteados
- 1 cucharada de aceite de oliva crudo
- 1 vaso de agua natural



Noche (cena)

Opción 1:

- Sopa de verduras licuada
- 1 tostada integral con palta o ricota
- 1 té relajante

Opción 2:

- Omelette con verduras
- Ensalada de hojas verdes y tomate
- 1 vaso de agua tibia



DIA 20



Cierre del plan, inicio de tu nueva versión

Hoy no hay restricciones. Tampoco hay festejo con ultraprocesados. Hoy hay conciencia. Este último día es para agradecerle a tu cuerpo por bancarte siempre, por seguir reparando incluso cuando lo tratás mal, por darte señales, por hablarte, por estar ahí.

Ahora sabés lo que funciona: el colágeno diario, la comida real, el descanso profundo, el agua constante y las decisiones con intención.

Hoy lo único que tenés que hacer... es seguir.



Mañana (desayuno especial de cierre)



Licuada antiage + desayuno completo

- 1 vaso de agua + Collagen DMS disuelto (multifruta)
- Licuado: leche vegetal + banana + 1 cdita de cacao amargo + 1 cdita de semillas de chía
- 1 tostada integral con palta y huevo a la plancha
- 1 té verde o infusión de manzanilla



Snack del día

- 1 fruta + 1 puñado de frutos secos
- Agua saborizada con naranja, jengibre o menta



Mediodía (almuerzo)

Opción:

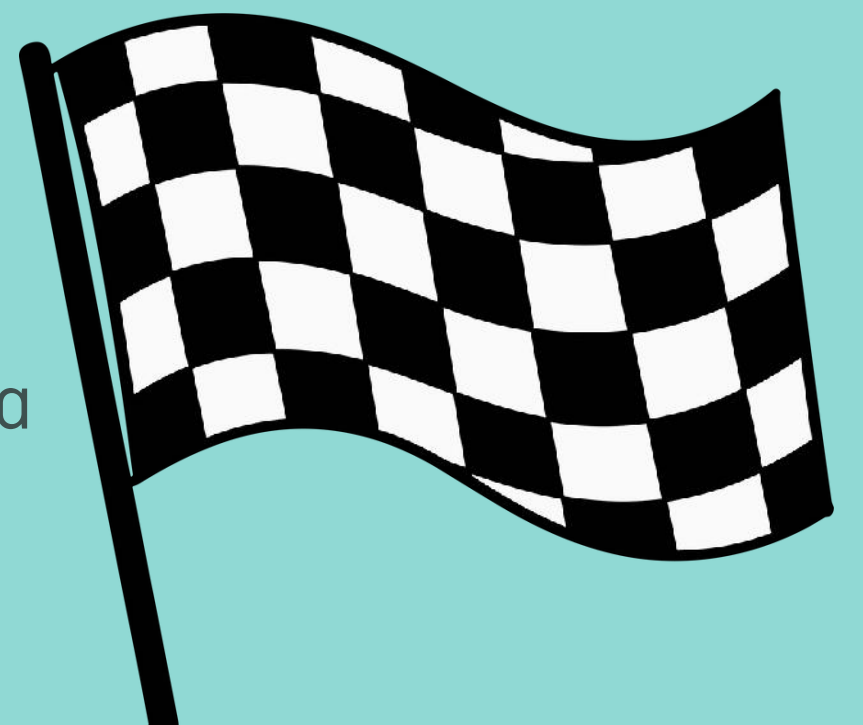
- Pollo grillado con puré de calabaza y zanahoria
- Ensalada de rúcula, zanahoria y huevo duro
- 1 vaso de agua con limón



Noche (cena liviana)

Opción:

- Omelette con espinaca y cebolla
- Rodajas de tomate con orégano y oliva
- 1 vaso de agua tibia
- 1 infusión relajante antes de dormir



Solo te quedan 2 tomas de colágeno... ¿te animás a regalarle 2 días más a tu cuerpo?





- Si alguna comida no podés hacerla exacta, adaptá con lo que tenés, pero no rompás el compromiso.
- El snack con colágeno podés repetirlo varios días, incluso después del plan.
- Estás en el mejor momento para sostener, no aflojar.
- El cuerpo necesita coherencia, no perfección.



Armá un tupper de salvataje para el día siguiente:

- Podés preparar arroz integral, zapallo hervido o pollo grillado y dejarlo listo en la heladera.
- Tener eso listo te evita tentaciones, te ahorra tiempo y sostiene todo lo que lograste hasta ahora.

 Reflexión del día

- “No volvés al punto de partida. Volvés al punto donde decidís si seguir avanzando... o no.”



- Si te cuesta mantener el plan los fines de semana, dejá comidas preparadas el viernes.
- Repetí platos que te hicieron sentir bien: la alimentación también es emocional.
- Seguí moviéndote, aunque sea 15 minutos. Si el cuerpo no se mueve, se oxida.
- El colágeno no se salta días: mantené la toma diaria como parte de tu rutina.

 Reflexión del día

“Cuando el cuerpo empieza a sanar... no quiere volver atrás.”



“No esperes motivación para cuidarte. Usá la disciplina como puente entre el cuerpo que tenés... y el que querés.”

- Hoy es un gran día para ordenar tu heladera, preparar algunas comidas simples para mañana y tener siempre al alcance lo que sabés que te hace bien. Lo que se planifica, se sostiene. Lo improvisado suele terminar en excusas. Hoy, organizate.



“Terminaste el plan, pero no el proceso. Hoy podés decir: ‘esto ya no es un esfuerzo, es parte de mi vida’.”

- El cuerpo ya se acostumbró al buen trato. Si lo cuidás 20 días, responde. Si lo cuidás siempre... se transforma. Usá este día para hacer un repaso mental: ¿qué comidas te hicieron bien?, ¿qué hábitos no querés soltar?, ¿qué cambió desde que empezaste? Sostené eso. Lo lograste vos.

DIA 21



¿Y si vas por un poco más?

¿Te quedan dos medidas de Collagen DMS? Entonces tenés dos días más para vos. Dos días para seguir cuidándote, para seguir bajando la inflamación, para seguir alimentando tu piel, tus articulaciones, tu energía.

Porque si llegaste hasta acá, ya sabés lo que pasa cuando tomás decisiones buenas durante 20 días seguidos. Tu cuerpo responde. Vos respondés. Entonces, ¿por qué no cerrarlo con todo?

Hoy vamos con un menú liviano, antioxidante y con ese toque de satisfacción de quien eligió cuidarse sin excusas.



Mañana (desayuno)

- 1 vaso de agua con limón
- Última medida de Collagen DMS disuelto (multifruta)
- Licuado de banana + leche vegetal + 1 cdita de cacao amargo
- 1 tostada integral con palta
- 1 té de jengibre o menta



Snack

- 1 manzana verde + 1 puñado de almendras
- Agua saborizada con pepino o naranja



Mediodía (almuerzo)

- Pollo grillado con puré de batata
- Ensalada fresca con hojas verdes, zanahoria y huevo
- 1 vaso de agua o limonada sin azúcar



Noche (cena)

- Sopa de verduras casera
- 1 tostada integral con ricota magra
- 1 infusión relajante



DIA 22



El verdadero final... o el verdadero comienzo

Hoy no necesitás seguir ninguna receta. No necesitás cumplir con nada. Hoy solo necesitás reconocer todo lo que hiciste por vos en estos días.

Tomaste colágeno todos los días. Comiste mejor. Te escuchaste. Tu cuerpo se sintió más liviano. Descansaste más profundo. Te moviste más. Y algo más profundo pasó: empezaste a verte distinto.

No solo en el espejo. En cómo te hablás. En cómo decidís. En cómo te priorizás.



Ritual del día

No hay menú.

Hoy solo hacé esto:

1. Tomá un vaso de agua apenas te levantes.
2. Respirá profundo 3 veces.
3. Pensá en cómo estabas 22 días atrás.
4. Pensá en cómo estás ahora.
5. Elegí una frase para acompañarte en adelante. Puede ser:
 - "Mi cuerpo merece constancia, no castigo."
 - "Cada vez que me cuido, me respeto."
 - "Volver a mí es volver al equilibrio."
 - "Esto no fue un reto. Fue una nueva forma de vivir."

Anotalo donde lo puedas ver cada día.



Reflexión final

"El colágeno se terminó. El plan también. Pero lo que ganaste estos días no se borra. Se lleva en la piel. En las rodillas que ya no duelen. En el descanso más profundo. En la forma en la que ahora elegís cuidarte. Vos cambiaste. Y eso no tiene fecha de vencimiento."



¿Y ahora qué?

Podés volver a repetir el plan en 30 o 60 días.

Podés mantener 3 o 4 comidas del plan cada semana.

Podés seguir tomando Collagen DMS como hábito diario.

Pero lo más importante:

Podés decidir que este sea tu nuevo estándar de autocuidado.





“Te quedan dos medidas de colágeno... y una decisión: hacer dos días más, por vos.”

- A veces lo único que separa un cambio superficial de una transformación profunda son dos días más. Dos tomas más. Dos momentos donde elegís no abandonar. Hoy es uno de esos días. No por obligación. Por respeto a todo lo que ya hiciste.



“Esto no fue un reto. Fue una forma de volver a vos.”

- No necesitás seguir un plan para cuidarte. Hoy termina un camino guiado, pero empieza otro que solo depende de vos. Usá todo lo que aprendiste, todo lo que tu cuerpo te mostró, y seguí. Porque ahora sabés qué te hace bien. Y eso... te lo vas a deber siempre.



✓ Advertencias:

Colágeno DMS es un suplemento de venta libre, no es un medicamento.
No apto para menores.
No consumir en caso de diabetes.
No consumir durante embarazo o lactancia.
Mantener fuera del alcance de los niños.
Ante cualquier duda, consultar a un médico o nutricionista.
Respetar siempre la dosis diaria recomendada.

También aclaramos:

Producto Sin TACC, apto para celíacos.
Cuenta con RNPA y RNE, verificables mediante QR en el envase.



La salud, el movimiento y la apariencia no son solo una cuestión de estética o edad: son parte de cómo nos sentimos cada día. Muchas veces creemos que el desgaste es normal, que los dolores articulares, la fatiga o la piel sin vida son parte del paso del tiempo... pero no siempre es así. Lo que muchas personas no saben es que existe una forma de acompañar al cuerpo en ese proceso de desgaste natural: nutrirlo desde adentro con lo que realmente necesita.

Este e-book fue creado para vos, que buscás sentirte mejor, moverte con más libertad, cuidar tu piel, tus huesos y tus articulaciones. Para vos que entrenás o simplemente querés prevenir. Para vos que notás cambios en tu cuerpo y querés actuar ahora, no cuando ya sea tarde.

Collagen DMS no es un suplemento más. Es una fórmula pensada con inteligencia, experiencia y compromiso. Combina colágeno hidrolizado de alta pureza con ingredientes clave como el resveratrol, la coenzima Q10, la vitamina C, la condroitina y el ácido hialurónico, que trabajan en conjunto para ayudarte a mantener tu cuerpo firme, fuerte y vital. En las siguientes páginas vas a descubrir qué es, cómo actúa, cómo tomarlo y por qué puede convertirse en una de las mejores decisiones que tomes para vos.

Porque sentirse bien no es un lujo, es una forma de vivir.
Y si estás acá, ya diste el primer paso.

 www.dmsnutrition.com

 info@dmsnutrition.com

 Última actualización: 22/01/2026

