

Checklista wyboru kolagenu do picia

Wydrukuj lub zapisz na telefonie. Sprawdź te 8 punktów na etykiecie, zanim kupisz kolagen.

- ☐ **Forma**
hydrolizat / peptydy kolagenowe; niska masa cząsteczkowa (zwykle 2000-5000 Da)
- ☐ **Dawka w porcji dziennej**
skóra 2,5-5 g, stawy ok. 10 g - sprawdzaj liczbę mg w porcji, nie w 100 g proszku
- ☐ **Witamina C w składzie**
wspiera produkcję kolagenu; to jedyne powiązane z kolagenem oświadczenie EFSA
- ☐ **Sensowne dodatki**
kwas hialuronowy, cynk, biotyna - ale uwaga na przedawkowanie przy podwajaniu porcji
- ☐ **Czystość i znane źródło**
podane pochodzenie surowca, przebadany surowiec, badania na czystość
- ☐ **Czysty skład**
bez cukru, sztucznych barwników i nadmiaru wypełniaczy
- ☐ **Cena za porcję**
policz koszt jednej dziennej dawki, a nie cenę całego opakowania
- ☐ **Forma podania, którą utrzymasz**
proszek, płyn lub saszetki - regularność jest ważniejsza niż forma

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarza ani farmaceuty. Kolagen do picia jest suplementem diety, nie lekiem.