



### 為什麼需要補充膠原蛋白？

大家有沒有覺得一過 25 歲之後，臉漸漸受地心引力影響垮了下來，臉上出現了細紋，臉頰也開始凹陷，什麼法令紋、木偶紋不知道何時開始竟然出現了，肌膚更是粗糙沒光澤，這些症狀過了 30 歲之後更加明顯，有些人可能會安慰自己，歐美人還崇尚凹臉呢..No！西方人五官深邃，因此臉凹會顯得有個性，東方人五官較扁平，臉一凹就是命苦加刻薄相，不要再自欺欺人啦！你的膠原蛋白已經開始流失。

膠原蛋白是由許多胺基酸所組成的聚合物，它存在於我們肌膚的真皮層當中，全身面積最大的器官就是肌膚，膠原蛋白就像是房子的鋼筋水泥，撐起了我們的肌膚彈性，在身體的結締組織內也都存在著膠原蛋白，像是軟骨、骨骼、胸部的組織.....等，甚至連頭髮、指甲的光澤也與膠原蛋白密不可分，但膠原蛋白會隨著年齡的生長合成速率減緩而流失，當你的肌膚失去了支撐，自然會漸漸下垂形成老化，每過十年肌膚會損失的膠原蛋白高達 30%，因此補充膠原蛋白對於女性的青春美麗是非常重要的。

### 膠原蛋白的補充迷思

有些人可能認為，我才二十幾歲，補充膠原蛋白還言之過早，但是現代人生活作息不穩定、過度使用 3C、空氣汙染.....等因素，膠原蛋白流失比你想像的還要快還要早，不然美顏 app 也不會那麼盛行啦！越早開始補充，越能延緩你的老化速度。

又有人說，多吃豬腳、雞腳、牛筋、魚肚.....等食物補充就好啦！膠原蛋白是需要天天補充的，天天吃這些東西下肚，肥胖問題也跟著來，因此挑選營養價值高又好吸收的膠原蛋白補充物更為重要。

不過坊間膠原蛋白產品百百種，到底要怎麼挑選才是真正有效的？擁有美容保養 20 年經驗，並為各大保養彩妝品牌講師、顧問的觀玲老師給你全方位的大解析，只要掌握影片中的挑選關鍵才能選擇到真正優質的膠原蛋白，讓你少走冤枉路。

### 網友熱推超有感「naära 娜妍膠原蛋白飲」

每包含有 5,000 毫克 TruMarine 膠原蛋白，高濃度、高滲透，因此更好吸收，並萃取柑橘、巴西紫梅、紅石榴、西印度櫻桃、藍莓、覆盆子、櫻桃、葡萄籽中的頂級營養成分，且含有維生素和礦物質，以突破性地成分，由內而外的方法，補充美麗能量，一次一包剛剛好，方便好隨身攜帶，不再擔心忘記吃或是無法拿捏分量啦！



想要延緩老化，想要擁有一水潤亮澤的好氣色，就從選擇對的膠原蛋白開始。

*REDEFINING YOUTH*

*我們重新定義年輕*

[www.jeunesseglobal.com](http://www.jeunesseglobal.com)

[www.facebook.com/taiwanjeunesse](http://www.facebook.com/taiwanjeunesse)