

ULTIMATIVNI VODIČ O KOLAGENU

VODIČ KROZ SVE ŠTO TREBA
DA ZNAŠ O KOLAGENU –

- ✓ JEDNOSTAVNO
- ✓ JASNO
- ✓ KORISNO





O VODIČU ...I AUTORU



AKO SI SE IKADA PITALA KOJI KOLAGEN DA IZABEREŠ... OVAJ VODIČ JE ZA TEBE

Moje ime je **Antonela Milovanović** i ja sam **magistar farmacije**. Ovaj vodič je nastao iz želje da **pomognem svima koji se osećaju izgubljeno** u moru informacija o kolagenu — suplementu o kome svi pričaju, **a malo ko zapravo razume**.

U poslednjih 20 godina, rad u **farmaceutskoj industriji** naučio me je jedno – **ljudi ne traže samo dodatak ishrani. Traže razumevanje**. Žele da neko **jasno** i **na jednostavan način** objasni sve što deluje zbunjujuće.

“Koji kolagen je najbolji za mene?”

“Da li zaista deluje?”

“Šta ako pogrešim u izboru?”

I upravo tu nastaje ovaj vodič — **kao odgovor na sve te tihe, ponavljajuće nedoumice** koje godinama slušam.

Ali ovaj vodič nije nastao samo iz stručnog znanja. Nastao je i iz **ličnog uverenja**. Kao farmaceut, ali i kao korisnik, **verujem u dejstvo kolagena** – jer sam istraživala, učila, upoređivala... i redovno ga koristim. I zato znam koliko može da promeni nečiju svakodnevicu.

Zato sam osetila i profesionalnu obavezu da ovu temu približim svima — bez stručne komplikacije, bez nepotrebnih pojmova. Samo ono što stvarno treba da znate – da biste mogli da donesete **informisanu i sigurnu odluku** za sebe.

Istina je: kolagen može imati izuzetan efekat na kožu, kosu, zglobove i nokte...

Ali samo ako znate šta tražite i kako da ga koristite.

Zato sam želela da napišem nešto **jednostavno, jasno, iskreno**, a s druge strane **korisno** – baš kao da razgovaram sa prijateljicom.

Hvala vam što ste ovde.

Nadam se da će vam ovaj vodič pomoći da donesete odluke koje su u skladu sa **vašim telom, vašim ciljevima** – i **vašim zdravljem**.

S poštovanjem,

Antonela Milovanović, *magistar farmacije*



DA LI JE VREME DA RAZMISLIŠ O KOLAGENU?

Kolagen nije samo kozmetički trend. On je važan deo našeg zdravlja - spolja i iznutra.

Odgovori **iskreno** na sledeća pitanja i otkrij da li je vreme da svom telu pružiš podršku koju zaslužuje.

- ☐ Primetila sam više bora, naročito oko očiju i usana
- ☐ Koža mi je suvlja nego ranije
- ☐ Nokti mi se listaju i lako pucaju
- ☐ Kosa mi je tanja, opada više nego ranije
- ☐ Često osećam ukočenost u zglobovima (ujutru ili posle sedenja)
- ☐ Oporavak nakon fizičke aktivnosti mi traje duže nego ranije
- ☐ Imaš više od 25 godina (da, već tada kreće pad nivoa kolagena)
- ☐ Teško postižeš rezultate samo kozmetikom i kremama
- ☐ Ne unosiš redovno hranu bogatu proteinima i vitaminom C
- ☐ Stres, umor i neredovna ishrana su deo tvoje svakodnevice



- ✓ Ako si prepoznala sebe u 3 ili više stavki – tvoje telo ti već šalje signale.
- ✓ Podrška u vidu kvalitetnog kolagena može pomoći da **povратиš balans iznutra** i to se vidi spolja.



SVE ŠTO TREBA DA ZNAŠ O KOLAGENU PRE NEGO ŠTO GA KUPIŠ



ZAŠTO OVAJ VODIČ?

U moru informacija o kolagenu, različitih oblika, tipova i “čudesnih” obećanja, lako je osećati se zbunjeno.

Zato smo napravili ovaj vodič – da ti jasno i jednostavno objasni:

- ✓ Šta je zapravo kolagen?
- ✓ Zašto ga naše telo gubi?
- ✓ Kako da odabereš pravi suplement za sebe?
- ✓ I kako da napokon vidiš rezultate?

Bilo da već koristiš kolagen ili tek razmišljaš o tome, ovde ćeš naći sve što ti je potrebno da doneseš pravu odluku za svoje telo, kožu i zdravlje.



KOME JE VODIČ NAMENJEN?

- ✓ Imaš 30+ godina i želiš da što duže zadržiš mladalački izgled
- ✓ Primećuješ prve bore ili promene na koži
- ✓ Kosa, nokti i zategnutost kože više nisu kao pre
- ✓ Želiš da ojačaš zglobove i kosti



ŠTA TE ČEKA U OVOM VODIČU?

- ✓ Zašto nam je kolagen potreban?
- ✓ Koji tipovi postoje?
- ✓ Kog porekla može biti?
- ✓ Kako izabrati pravi?
- ✓ Mitovi vs. činjenice?
- ✓ Saveti za rezultate
- ✓ Dnevnik praćenja efekata kolagena



**SVE INFORMACIJE U VODIČU SU PREDSTAVLJENE
JEDNOSTAVNO, BEZ STRUČNIH ŽARGONA.**

? ŠTA JE KOLAGEN I ZAŠTO SVI PRIČAJU O NJEMU?

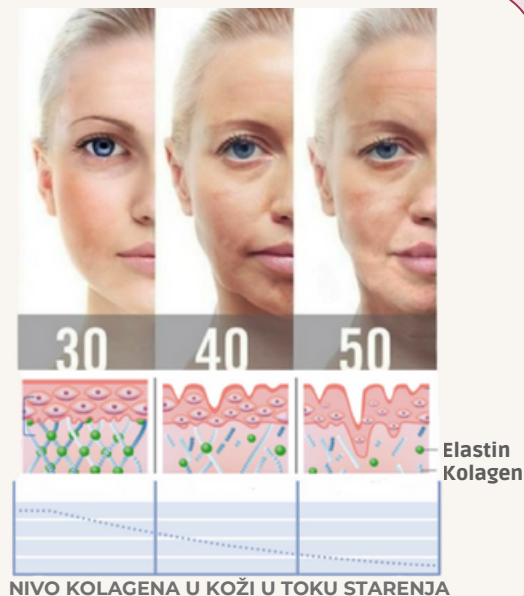
KOLAGEN – TVOJA UNUTRAŠNJA MREŽA MLADOSTI

Kolagen je protein koji naše telo prirodno proizvodi, i koji čini **više od 30% svih proteina u telu**.

Zamisli ga kao nevidljivu mrežu koja drži tvoju kožu čvrstom, tvoje nokte jakim, kosu sjajnom, a zglobove i kosti zdravim i elastičnim.

Kada imamo dovoljno kolagena – izgledamo i osećamo se svežije, pokretnije i mlađe.

Kada ga gubimo – počinjemo da primećujemo bore, opuštenu kožu, krte nokte, bolne zglobove...



KOLAGEN JE SVUDA U NAŠEM TELU



GDE SE KOLAGEN NALAZI U TELU?

Ovo su delovi tela koji najviše zavise od kolagena:

- 🕒 **Koža** – elastičnost, zategnutost, hidriranost
- 🕒 **Zglobovi i hrskavica** – pokretljivost i fleksibilnost
- 🕒 **Kosti** – struktura i čvrstina
- 🕒 **Kosa i nokti** – snaga i sjaj
- 🕒 **Mišići i krvni sudovi** – potpora i snabdevanje nutrijentima

DOBRA VEST: KOLAGEN MOŽEŠ
NADOKNADITI – ALI SAMO AKO
IZABEREŠ PRAVI OBLIK I
BUDEŠ DOSLEDNA.

KADA I ZAŠTO TELO GUBI KOLAGEN?

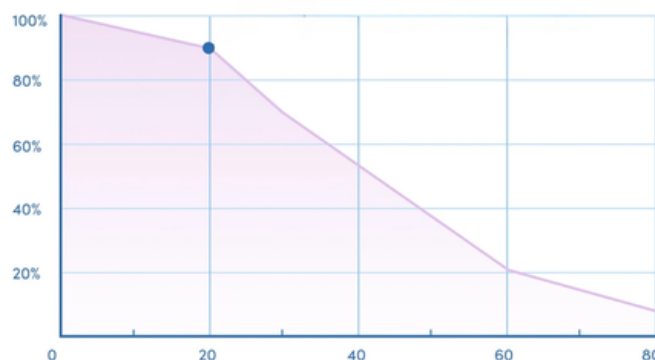
Nažalost, prirodna proizvodnja kolagena počinje da opada već od 21. godine.

Telo jednostavno više ne proizvodi dovoljno, a faktori poput:

- UV zračenja 🌞
- Loše ishrane 🍔
- Stresa 🧠
- Pušenja 🚬
- Alkohola 🍷

...dodatno ubrzavaju taj pad.

Do 40. godine, već smo izgubili i **do 25% kolagena!**



GUBITAK KOLAGENA KROZ GODINE



KAKO ZNAŠ DA TI NEDOSTAJE KOLAGEN?



TELO TI ČESTO POŠALJE SIGNALE KADA NIVO KOLAGENA POČNE DA OPADA. MOŽDA SI IH VEĆ PRIMETILA:

SIMPTOMI KOJE NE TREBA IGNORISATI



Bore i opuštenost kože – naročito u predelu oko očiju, usana i vrata. Koža postaje manje elastična i gubi punoću.



Krti nokti i kosa koja se lomi – nokti se lako listaju i pucaju, kosa gubi sjaj, postaje tanja i sklona opadanju.



Bolovi u zglobovima i ukočenost – osećaš nelagodnost pri pokretu, naročito ujutru ili posle sedenja? Moguće je da tvoji zglobovi vane za kolagenom.



Slabija čvrstoća kostiju i smanjena pokretljivost – kolagen je važan i za zdravlje kostiju, a njegov manjak može doprineti bržem trošenju hrskavice.



Tanjenje usana i izraženije linije lica – kako opada nivo kolagena, usne mogu postati tanje, a linije izraženije, što licu daje umoran izgled.



Koža postaje suvlja i tanja – sa manje kolagena, koža sporije zadržava vlagu, što se vidi i oseća.

*Ovi znaci dolaze **postepeno**, ali su često prvi tihi pokazatelji da je vreme da obratiš pažnju na nivo kolagena.*

KOLAGEN NE DELUJE SAMO NA IZGLED – VEĆ I NA TVOJU, POKRETLJIVOST, ENERGIJU I PRE SVEGA SAMOPOUDANJE.

PRE

POSLE





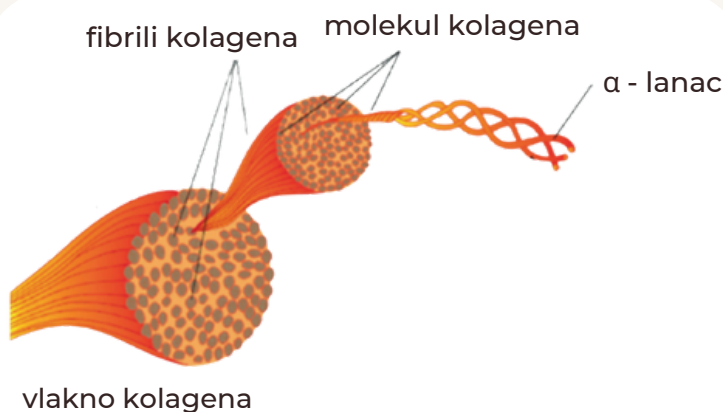
KOLAGEN POD MIKROSKOPOM (ALI BEZ KOMPLIKACIJA)

STRUKTURA KOLAGENA

Zamisli kolagen kao **čvrst konopac** koji gradi tvoje telo – ali napravljen od mnogo tankih končića.

Sve počinje sa najtanijom niti (**α -lanac**), koja se sastoji iz amino kiselina.

Tri takve niti se upletu u malu spiralu – to je osnovna jedinica kolagena (**molekul kolagena**).



Više tih spirala se povezuje u snopove (**fibrili kolagena**), kao kad praviš pletenicu.

Na kraju, sve te pletenice se povežu u debelo užu (**vlakno kolagena**) – koje tvoje telo koristi da gradi kožu, zglobove, kosti, kosu i nokte.

🎯 Ova struktura stvara nevidljivu mrežu u našem telu koja daje koži čvrstinu, zglobovima elastičnost, a kosi i noktima snagu.



ČAK 90% KOLAGENA U TVOM TELU ČINI UPRAVO – KOLAGEN TIP II! ZATO JE NAJVAŽNIJI KADA SU U PITANJU KOŽA, KOSA, NOKTI, KOSTI I VEZIVNA TKIVA.

KOJI TIP KOLAGENA JE VAŽAN ZA TEBE?

Iako u telu postoji 28 različitih tipova kolagena, tri su najvažniji za tvoj izgled i pokretljivost:

Tip I najviše utiče na izgled kože, čvrstoću kostiju, ligamenata i tetiva.

Tip II se najviše vezuje za zdravlje hrskavice i zglobova.

Tip III pruža elastičnost tkiva i podršku regeneraciji.

💡 **ČAK I AKO TVOJ CILJ NIJE SAMO LEPOTA, VEĆ YDRAVLJE, LAKŠE KRETANJE I BOLJA POKRETLJIVOST, VAŽNO JE ZNATI DA I TIP I I III IGRAJU VAŽNU ULOGU U ZDRAVLJU VEZIVNOG TKIVA KOJE ŠTITI I PODRŽAVA TVOJE ZGLOBOVE.**

Tip	Gde se nalazi	Uloga u telu	% zastupljenosti
Tip I	Koža, kosa, nokti, kosti, ligamenti	Elastičnost, čvrstina	90%
Tip II	Hrskavica, zglobovi	Fleksibilnost, pokretljivost	<5%
Tip III	Koža, krvni sudovi, organi	Elastičnost i regeneracija	5-10%
Tip IV	Bazalne membrane (koža, bubrezi)	Filtracija, struktura tkiva	<1%
Tip V	Kosa, posteljica, oko (rožnjača)	Podrška kolagenskoj mreži	<1%

Tipovi I, II i III su najzastupljeniji i najvažniji u ishrani i suplementima.



NISU SVI KOLAGENI ISTI ZAVISI OD IZVORA

POREKLO KOLAGENA

Na tržištu postoji mnogo kolagena, ali nisu svi isti.

Najveća razlika je u **poreklu** – odnosno odakle je kolagen dobijen.

To ne utiče samo na sastav, već i na to **koliko ga tvoje telo može iskoristiti**.

TABELA IZVORI KOLAGENA I POREĐENJE

Izvor	Od čega se dobija	Vrste kolagena	Brzina apsorpcije
	Koža i kosti goveda	* Najzastupljeniji Tip I i III	Umeren
	Kosti i hrskavica svinje	Tip I	Srednja
	Koža i hrskavica	Tip II	Srednja
	Koža i krljušt ribe	Tip I i III	1,5x brža

* Ponekad se u kolagenu goveđeg porekla može naći i tip II kolagena, nije dominantan, može biti prisutan u tragovima, naročito ako je izvađen iz hrskavice.

KLINIČKA STUDIJA POKAZUJE DA SE RIBLJI KOLAGEN APSORBUJE 1,5 PUTA BRŽE I BOLJE U ODNOSU NA GOVEĐI I SVINJSKI KOLAGEN.¹



DODATNO OBJAŠNJENJE

Zamislite molekul kolagena kao voz.
Kod goveđeg i svinjskog kolagena – voz ima više vagona (**veći** molekul).
Kod ribljeg – voz je **manji i brži**.



ZATO BRŽE I BOLJE STIŽE TAMO GDE JE POTREBAN!



¹ Ramasamy Sriprya, Ramadhar Kumar A Novel Enzymatic Method for Preparation and Characterization of Collagen Film from Swim Bladder of Fish Rohu. Food and Nutrition Sciences > Vol.6 No.15, November 2015



HIDROLIZOVANI KOLAGEN (KOLAGEN PEPTIDI)

ŠTA ZNAČI "HIDROLIZOVANI" KOLAGEN?

Kolagen u svom prirodnom obliku je **ogromna molekula** u obliku **trostruke spirale** – kao debelo uže.

Tako veliki molekul naše telo **ne može lako da apsorbuje**.

Zato se u suplementima koristi **hidrolizovani kolagen**, poznat i kao **kolagen peptidi**.



KAKO NASTAJE HIDROLIZOVANI KOLAGEN?

Procesom koji se zove **hidroliza**, ta velika spiralna molekula **sečena je na manje delove** – peptide.

Zamisli kao da od dugačkog užeta praviš sitne niti – **brže i lakše prolaze kroz telo i stignu tačno gde treba**.



OD TROSTRUKE SPIRALE DO LAKO SVARLJIVIH DELOVA

NATIVNI KOLAGEN ("originalni oblik") je veliki molekul u obliku trostruke spirale, koji se **veoma teško apsorbuje** iz creva.

ŽELATIN (delimično razloženi kolagen) je "otvorena" spirala – ali još uvek krupan molekul koji telo **teško apsorbuje**.

HIDROLIZOVANI KOLAGEN (kolagen peptidi) su mali, aktivni delovi, koji se **lako i brzo apsorbuju** iz creva.



7 PUTA
manji molekul od
nativnog kolagena

175 PUTA
manji molekul od
nativnog kolagena

PROCES RAZLAGANJA KOLAGENA – KORAK PO KORAK



ZAŠTO JE TO VAŽNO ZA TEBE?

- Telo **lakše prepoznaje i apsorbuje peptide kolagena**
- **Efekti su brži i vidljiviji** – naročito na koži, kosi, noktima
- Peptidi kolagena **podstiču tvoje telo da proizvodi sopstveni kolagen**



ZATO NA DEKLARACIJI PROIZVODA UVEK TRAŽI "HIDROLIZOVANI KOLAGEN" ILI "KOLAGEN PEPTID" .



GDE NASTAJE KOLAGEN U NAŠEM TELU?



“FABRIKE KOLAGENA”

Kolagen ne unosimo direktno hranom – naše telo ga *samo proizvodi*. I to uz pomoć specijalizovanih ćelija koje možemo da zamislimo kao **male fabrike kolagena**.



GDE SE NALAZE ĆELIJE “PROIZVOĐAČI” KOLAGENA?

Tri glavna "proizvođača" kolagena u telu su:

	Gde se nalaze	Uloga u telu
Fibroblasti	Koža, tetive, ligamenti, vezivna tkiva	Stvaraju kolagen koji koži daje čvrstinu i elastičnost
Hondrociti	Zglobovi i hrskavica	Pomažu pokretljivosti i štite zglobove
Osteociti	Kosti	Daju čvrstinu i strukturu skeletu

👉 Zamisli ih kao vredne radnike koji prave “konopce kolagena” za različite delove tela. Ali s godinama, njihov tempo usporava.

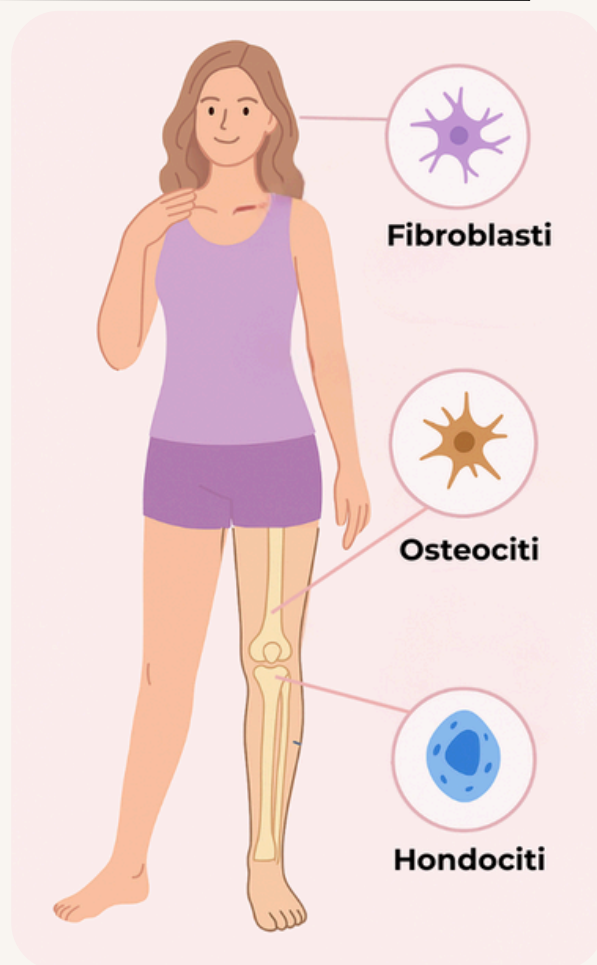
▼ Posle 25. godine, **proizvodnja kolagena opada**.

A faktori poput **UV zračenja, stresa, pušenja i loše ishrane** dodatno ih usporavaju.

Zato suplementacija – naročito **hidrolizovanim kolagenom** – može pomoći da se ove ćelije “probude” i ponovo pokrenu proizvodnju.

Kada popiješ hidrolizovani kolagen, on se **razgrađuje u crevima** na manje delove sastavljene od dve ili tri amino kiseline. Ti mali fragmenti putuju krvlju do ćelija kao što su **fibroblasti, hondrociti i osteociti**, koje ih koriste kao “gradivne blokove” za stvaranje **novog kolagena**.

👉 Dakle, suplement ne “popunjava bore” direktno – već **podstiče tvoje ćelije da same stvore kolagen tamo gde je potreban**.



GDE NASTAJE KOLAGEN U TELU?



PRE NEGO ŠTO KUPIŠ KOLAGEN – OBAVEZNO PROČITAJ SASTAV!

NA TRŽIŠTU POSTOJI MNOGO SUPLEMENATA KOLAGENA, ALI NISU SVI JEDNAKI.

✚ Mnogi proizvodi samo izgledaju obećavajuće, dok u stvarnosti sadrže **simbolične količine** – često tek **1, 2 ili 3 grama kolagena po dozi**, što je **nedovoljno za vidljive efekte**.

👉 Zato je važno da **uvek proveriš deklaraciju**:

✓ **Koliko grama kolagena sadrži jedna dnevna doza?**

Na etiketi možda piše „kolagen“, ali **prava razlika je u količini**.

👉 1g neće imati isti efekat kao 12,5 g – prosto matematikom zdravlja.

✓ **Koji je oblik kolagena – da li je hidrolizovan (peptidi)?**

Kolagen mora biti hidrolizovan – pretvoren u peptide – da bi telo moglo da ga iskoristi.

👉 Ako nije – prolazi kroz tebe bez efekta.

✓ **Pročitaj sastav – šta se zaista nalazi u proizvodu?**

Na deklaraciji ne piše samo broj grama kolagena – već i svi ostali sastojci koji mogu da:

- podstaknu prirodnu sintezu kolagena u telu
- poboljšaju apsorpciju i efekat samog kolagena
- doprinesu zdravlju kože, kose, noktiju i zglobova

👉 Uvek čitaj sastav – jer kvalitet ne određuje samo “kolagen”, već i sve što dolazi uz njega.

✓ **Da li je jasno koliko traje pakovanje?**

Na nekim proizvodima se ne vidi jasno da li je u pitanju doza za 10, 20 ili 30 dana.

👉 Uvek proveri koliko dugo traje pakovanje da bi znala šta zapravo kupuješ.

SASTAV	
AKTIVNI SASTOJAK	DNEVNA DOZA
Kolagen	
Vitamin C	80 mg
Hijaluronska kiselina	12,500 mg



NAJPRODAVANIJJI KOLAGENI U TABLETAMA ČESTO SADRŽE SAMO 1 GRAM KOLAGENA DNEVNO, ŠTO JE PREMALO DA BI SE POSTIGLI REZULTATI KOJE OBEĆAVAJU.

✓ **ZAKLJUČNO:**

**KAO I SA BILO ČIM DRUGIM U ŽIVOTU – KOLIČINA JE VAŽNA.
NE OČEKUJEMO DA ZASITIMO ORGANIZAM JEDNIM ZALOGAJEM HRANE – ZAŠTO BISMO TO OČEKIVALI OD 1G KOLAGENA?**



KOLIKO KOLAGENA ZAISTA DOBIJAŠ?

NE GLEDAJ SAMO TRAJANJE – GLEDAJ UKUPNU KOLIČINU KOLAGENA U PAKOVANJU

Tržište suplemenata kolagena je **more različitih pakovanja i doza**:

📦 10 dana – 20 dana – 30 dana...

💧 Doze od 1g, 2.5g, 5g, pa čak i 12.5g dnevno...

Zato **nije dovoljno gledati samo broj dana ili veličinu boce** – već treba da izračunaš:

$$\text{UKUPNA KOLIČINA KOLAGENA U PAKOVANJU} = \text{DNEVNA DOZA} \times \text{BROJ DANA}$$

🎯 ZAŠTO JE TO VAŽNO?

- 🕒 Možda misliš da si dobila više – ali zapravo si platila **manju ukupnu količinu kolagena**
- 🔍 Na ovaj način lako možeš da **uporediš različite proizvode** – bez obzira na pakovanje ili marketinške poruke
- 🎯 To je **najpošteniji i najprecizniji kriterijum** kada biraš suplement

🔍 KAKO DA KORISTIŠ OVU FORMULU U PRAKSI?

✅ Kada biraš kolagen, postavi sebi ova 3 pitanja:

1. **Koliko grama kolagena sadrži jedna dnevna doza?**
2. **Koliko dana traje pakovanje?**
3. **Koliko plaćam za tu količinu kolagena?**

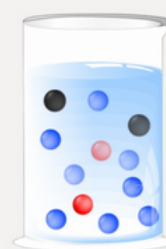
- 👉 Pomnoži – i znaćeš tačno **koliko grama kolagena zapravo kupuješ**.
- 👉 Podeli sa cenom – i znaćeš **kolika je vrednost kolagena po gramu**.
- 🧠 **To je tvoja "kolagenska vrednost"** – jasno, matematički i pošteno.

Primer:

Proizvod	Dnevna doza	Broj dana	Ukupno kolagena
Suplement A	2 g	30 dana	60 g
Suplement B	3,2 g	50 dana	160 g
Suplement C	10 g	10 dana	100 g
Suplement D	12,5 g	20 dana	250 g



KONCENTROVANI
RASTVOR



RAZREĐENI
RASTVOR



👉 KO ZAPRAVO NUDI VIŠE?

OVA TABELA TI ODMAH DAJE ODGOVOR – JASNO I MATEMATIČKI.



NAUKA IZA KOLAGENA

KLINIČKE STUDIJE KOJE POTVRĐUJU EFIKASNOST KOLAGENA – UKRATKO I RAZUMLJIVO



KOŽA I BORE

✦ Studije koje su obuhvatale žene od 35-60 godina pokazuju da:

- ✓ **Povećanje hidratacije kože** vidljivo već nakon **4 nedelje**¹
- ✓ **Smanjenje sitnih bora**, posebno oko očiju –uočljivo posle **8 nedelja**²
- ✓ **Elastičnost kože** se poboljšava nakon **4–8 nedelja redovne upotrebe**²

¹ Asserin J, Lati E, Shioya T, Prawitt J. The effect of oral collagen peptide supplementation on skin moisture and the dermal collagen network: evidence from an ex vivo model and randomized, placebo-controlled clinical trials. J Cosmet Dermatol. 2015 Dec;14(4):291-301.

² Proksch E, Schunck M, Zague V, Segger D, Degwert J, Oesser S. Oral intake of specific bioactive collagen peptides reduces skin wrinkles and increases dermal matrix synthesis. Skin Pharmacol Physiol. 2014;27(3):113-9.

EFEKTI KOLAGENA NA KOŽU KROZ VREME

Vreme (nedelje)	Hidratacija kože	Elastičnost	Bore i fine linije
0			
4	✓ primetno poboljšanje	početak poboljšanja	–
6	✓ održava se nivo hidratacije	sve veća elastičnost	prve promene
8	✓ stabilna i vidljiva	stabilna elastičnost	smanjenje bora, naročito oko očiju

Napomena:

- ✓ = zabeleženo u kliničkim studijama
- 🔄 = subjektivni osećaj poboljšanja kod ispitanika

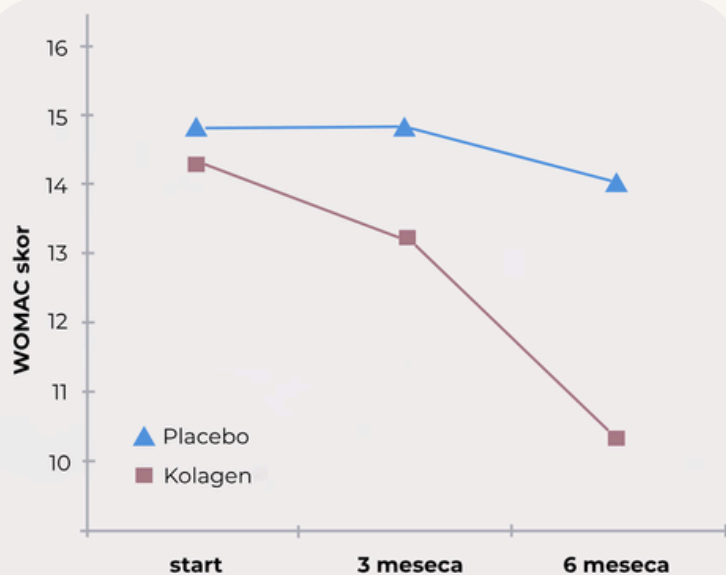


ZGLOBOVI

✦ Kliničke studije na ženama sa blagim do umerenim osteoartritisom pokazale su:

- ✓ **Smanjenje bola u zglobovima**, kao i **povećanje pokretljivosti** već posle **3 meseca**, a pun efekat **nakon 6 meseci**³

³ J.-X. Jiang et al. Collagen peptides improve knee osteoarthritis in elderly women: A 6-month randomized, double-blind, placebo-controlled study. Agro Food Industry Hi Tech 25(2):19-23, March 2014



KOSA I NOKTI

✦ Istraživanja su pokazala da:

- ✓ **Brži rast i manji broj lomljenja noktiju** nakon **8–12 nedelja**⁴
- ✓ **Smanjeno opadanje, brži rast i poboljšanje kvaliteta dlake**⁵

⁴ Doris Hexsel et al. Oral supplementation with specific bioactive collagen peptides improves nail growth and reduces symptoms of brittle nails. Journal of Cosmetic Dermatology, 2017. Dec;16(4):520–526

⁵ Oesser et al. The oral intake of specific Bioactive Collagen Peptides has a positive effect on hair thickness. Nutrafoods (2020) 1:134-138. DOI 10.17470/NF-020-0019



KADA MOGU DA OČEKUJEM PRVE REZULTATE?



UZIMANJE KOLAGENA NIJE ČAROBNI ŠTAPIĆ – ALI JESTE JEDAN OD NAJEFIKASNIJIH NAČINA DA PODRŽIŠ ZDRAVLJE KOŽE, KOSE, NOKTIJU I ZGLOBOVA IZNUTRA. KLJUČ JE U RAZUMEVANJU REALNIH OČEKIVANJA I VAŽNOSTI KONTINUITETA.



KADA KREĆU PRVI EFEKTI?

3–4 nedelje od početka uzimanja

- ✓ **Povećana hidratacija kože**
- ✓ Prvi znaci **svežijeg, blistavijeg tena**
- ✓ Početak **jačanja noktiju i smanjenje lomljivosti**
- ✓ **Manje bolova u zglobovima** kod nekih korisnika

8–12 nedelja (2–3 meseca).

- ✓ **Vidljivo smanjenje finih bora**, naročito oko očiju
- ✓ **Poboljšanje elastičnosti kože**
- ✓ **Jača kosa, manje opadanja**
- ✓ **Veća pokretljivost zglobova** i smanjena ukočenost kod osoba s blagim do umerenim tegobama



☞ **KONTINUITET JE KLJUČ** KOLAGEN SE STALNO TROŠI, POSEBNO POD UTICAJEM STRESA, UV ZRAČENJA, ZAGAĐENJA I STARENJA. ZATO JE REDOVNO UZIMANJE NEOPHODNO DA BI SE EFEKTI ODRŽAVALI.



ZAŠTO JE VAŽNO DA KOLAGEN IMA PRIJATAN UKUS – I DA TI POSTANE NAVIKA?

Mnogi ljudi odustanu od suplemenata – ne zato što ne deluju, već zato što ne mogu da ih redovno piju.

Doslednost je ključ uspeha

Efekti kolagena dolaze uz **kontinuiranu upotrebu** – iz dana u dan. Ako ima neprijatan ukus, ako se teško rastvara ili je teško za konzumaciju – velika je šansa da ćeš preskakati doze ili potpuno odustati.

Dobar ukus = veća šansa da ostaneš dosledna

Kada ti je suplement ukusan, **rado ga piješ svakog dana**, kao deo rutine – uz doručak, posle treninga ili pre spavanja. To je *mali ritual koji se ne preskače*.

Šta kažu korisnice?

Suplement koji je **ukusan i osvežavajuć** lakše postaje deo svakodnevnog života. A to znači i **bolje rezultate na duže staze**.



KAKO DA KORISTIŠ KOLAGEN – I KADA JE NAJBOLJE VREME ZA UNOS?



KADA I KAKO DA PIJEŠ KOLAGEN DA BI POSTIGLA NAJBOLJE EFEKTE?

Ne postoji samo **jedan idealan trenutak** – ali postoji **pravilo koje uvek važi**:

 **REDOVNO, SVAKOG DANA!**



KADA MOŽEŠ UZIMATI KOLAGEN?



Ujutru – na prazan stomak

Telo je tada **najspremnije da apsorbuje peptide kolagena**, posebno ako se ne jede odmah nakon toga.



30 minuta pre fizičke aktivnosti (šetnja, trčanje, aerobik, vožnja bicikla, tenis...)

Tokom kretanja i treninga se **ubrzava cirkulacija**, pa **peptidi kolagena lakše stižu do ćelija** koje ga proizvode (fibroblasti, hondrociti, osteociti).



Uveče – pred spavanje

Noć je **vreme regeneracije**, kada ćelije najintenzivnije obnavljaju tkiva, uključujući kožu i globeve.

 DOBA DANA NIJE PRESUDNO.

 NAJVAŽNIJE JE DA KOLAGEN
KORISTIŠ **DOSLEDNO**, SVAKOG DANA, U
OKVIRU SVOJE RUTINE.



A KAFA?

 **Ne uzimaj kolagen neposredno uz kafu**

– kofein može ometati apsorpciju.

 Napravi razmak od **minimum 30 minuta**.



A VITAMIN C?

 **Da!** Vitamin C je **ključan** za prirodnu sintezu kolagena.
Mnogi kvalitetni suplementi već ga sadrže – **proveri sastav**.



KOLIKO DUGO?

 Prvi efekti: posle 4 nedelje

 Značajni rezultati: nakon 8–12 nedelja redovne upotrebe

 **Može se koristiti tokom cele godine** – nema potrebe za pauzama.



KAKO DA PODRŽIŠ – A KAKO DA NE SABOTIRAŠ – KOLAGEN U SVOM TELU?

PODRŽAVA



Vitamin C

Neophodan za sintezu kolagena



Zink i bakar

Aktiviraju enzime i ćelije koje proizvode kolagen



Hijaluronska kiselina

Vezuje vlagu, štiti kožu i zglobove



Kvalitetan san

Najviše kolagena nastaje noću



Redovno kretanje i vežbanje

Poboljšava cirkulaciju i isporuku nutrijenata



Zdrava ishrana

bogata proteinima i antioksidansama

UNIŠTAVA



UV zračenje

(suncanje bez zaštite)

Direktno razgrađuje kolagen u koži



Pušenje

Smanjuje cirkulaciju, oštećuje fibroblaste



Prekomerni unos šećera

stvara AGES - molekule koji "ukoče" kolagen i smanjuju elastičnost



Hronični stres

Povećava kortizol koji smanjuje sintezu kolagena



Zagađenje i toksini iz okoline

Oksidativni stres oštećuje ćelije i kolagen



✦ ZDRAVE NAVIKE I KVALITETNA SUPLEMENTACIJA POMAŽU TELU DA ZADRŽI ONO ŠTO MU JE PRIRODNO.
✦ PRAVA NEGA DOLAZI IZNUTRA.



MITOVI VS ČINJENICE:

DA LI I TI VERUJEŠ U OVE ZABLUDE O KOLAGENU?

✗ MIT	✓ ISTINA
✗ "Svi kolagen suplementi su isti."	✓ Nisu! Razlikuju se po tipu, poreklu, količini, obliku i dodatnim sastojcima.
✗ "Ako pijem kolagen nekoliko dana, videću odmah promene."	✓ Prvi efekti se javljaju nakon 3–4 nedelje, a puni efekat nakon 8–12 nedelja redovne upotrebe. Za dugoročne, pozitivne efekte na zglobovima i kostima potrebno je 3 do 6 meseci redovne upotrebe.
✗ "Kolagen u tabletama je bolji, jer je lakši za nošenje."	✓ Tečni kolagen se brže i efikasnije apsorbuje – važnije je šta ulazi u tvoje telo, ne kako.
✗ "Ako jedem želatin, ne treba mi kolagen."	✓ Želatin nije isto što i kolagen peptidi – ne deluje ciljano niti se jednako apsorbuje.
✗ "Kolagen goji."	✓ Ne – sam kolagen ima nisku kalorijsku vrednost. Proveri da li su dodati šećeri ili arome.
✗ "Veganski kolagen je prirodniji i bolji."	✓ Pravi kolagen se ne može dobiti iz biljaka – "veganski kolagen" su u stvari dodaci koji stimulišu sintezu.
✗ "Mladima ne treba kolagen."	✓ Već od 21. godine nivo kolagena opada – prevencija je ključ!
✗ "Bolji je goveđi kolagen."	✓ Kliničke studije pokazuju da riblji kolagen deluje 1,5x brže i bolje od goveđeg i svinjskog.
✗ "Kolagen je samo za žene."	✓ Suplementi kolagena namenjeni su kako muškarcima, tako i ženama.



NAJČEŠĆE GREŠKE PRI IZBORU KOLAGENA (...I KAKO DA IH TI NE NAPRAVIŠ)



KUPOVINA KOLAGENA NIJE SAMO JOŠ JEDAN „BEAUTY KORAK“ – TO JE INVESTICIJA U TVOJE TELO. A DA BI IMALA EFEKTA, MORAŠ ZNATI ŠTA TAČNO KUPUJEŠ.



1. KUPOVINA PO NAJNIŽOJ CENI – BEZ GLEDANJA SASTAVA

Cena može da zavara. Najjeftiniji kolageni često sadrže *minimalne doze* (1–2 g), a efekat se ne može očekivati ako nemaš dovoljno aktivne supstance.

👉 Uvek proveriti koliko suplement sadrži grama kolagena u dnevnoj dozi, za koliko dana je namenjeno pakovanje, a zatim uporedi sa cenom.



2. BIRANJE „PRIRODNIH“ PROIZVODA BEZ HIDROLIZOVANOG KOLAGENA

Neki proizvodi reklamiraju se kao „prirodni“ ili „čisti“, ali ne sadrže hidrolizovani kolagen (peptide) – oblik koji telo može da iskoristi, već najčešće želatin, koji se u organizmu ne može iskoristiti za stimulisanje proizvodnje kolagena.

👉 Bez hidrolize, molekuli su preveliki da bi prošli crevnu barijeru i stigli do kože i zglobova.



3. NEDOVOLJNA DNEVNA DOZA

Efikasna dnevna doza prema studijama počinje **od 5 g pa naviše**.

👉 Proizvodi sa 1–2 g mogu imati simboličan efekat – ali ne i klinički značajan.



4. OČEKIVANJE TRENUTNOG EFEKTA I PREKID NAKON 10 DANA

Kolagen ne funkcioniše kao instant čudotvorni serum.

👉 Telo mu pristupa **kao gradivnoj supstanci**, i treba vremena (najmanje 4–8 nedelja) da se vide pravi rezultati.

Prekid posle 10 dana jer “nema efekta” – samo znači da nisi dala organizmu šansu.



5. NEUZIMANJE KOLAGENA SVAKOG DANA

Čak i najbolji kolagen **neće dati rezultate ako ga ne uzimaš redovno**.

👉 Kolagen deluje **kumulativno**, a preskakanje dana prekida taj ritam. Baš kao što trening ne daje rezultat ako se radi jednom nedeljno – tako i kolagen zahteva doslednost.



JOŠ NEKA PITANJA O KOLAGENU

ODGOVORI NA ONO ŠTO TE NAJVIŠE ZANIMA –
JASNO, JEDNOSTAVNO I BEZ ZABLUDA.



KUPOVINA KOLAGENA NIJE SAMO JOŠ JEDAN „BEAUTY KORAK“ – TO JE INVESTICIJA U TVOJE TELO. A DA BI IMALA EFEKTA, MORAŠ ZNATI ŠTA TAČNO KUPUJEŠ.



MOGU LI GA PITI AKO IMAM 25 GODINA? A 60?

- ✓ **Da!**
- ✓ U 20-im – kao **prevencija i podrška**
- ✓ U 30–40-im – kao **nadoknada**
- ✓ U 50+ – **za regeneraciju i očuvanje**
- ☞ *Kolagen je podrška u svakoj fazi života.*



DA LI SE GOJI OD KOLAGENA?

Ne – ako je kolagen kvalitetan. Sam kolagen je protein i sadrži **vrlo malo kalorija**. Naprotiv, može doprineti zdravijem izgledu, boljem metabolizmu i većem osećaju sitosti.

- ☞ *Obavezno proveriti sastav – jer neki proizvodi mogu imati dodat **šećer, arome, pa čak i masti**. Ako toga nema – **ne goji**.*



DA LI SE SME PITI U TRUDNOĆI?

- ✦ Uvek se savetuj sa svojim ginekologom.
- ☞ Kolagen je prirodan protein, ali je **najsigurnije da lekar odluči**, posebno tokom trudnoće i dojenja.



DA LI DIJABETIČARI MOGU DA KORISTE KOLAGEN?

- ✓ **Da** – kolagen je **protein** i sam po sebi ne sadrži šećer ni ugljene hidrate.
- ✓ Zato ne izaziva nagle skokove šećera u krvi i ima **veoma nizak glikemijski indeks**.
- ✦ Neka istraživanja čak pokazuju da kolagen može doprineti **stabilnijoj regulaciji šećera i insulina**.
- ☞ Važno: uvek proverite sastav proizvoda i birajte **suplement kolagena bez dodatog šećera i aditiva**.



KOJA JE PREDNOST TEČNIH OBLIKA KOLAGENA U ODNOSU NA PRAHOVE I TABLETE?

- ✦ Tečni kolagen se u crevima apsorbuje čak 90–95%, dok prahovi i tablete imaju iskorišćenost od svega 40–45%.
- ☞ To znači da telo duplo bolje koristi tečni kolagen, pa su i rezultati brži i vidljiviji.

TVOJ DNEVNIK PRAĆENJA



Zabeleži svoje rezultate.
Prati promene.
Oseti razliku.

Uvođenje kolagena usvakodnevnu rutinu je tvoj korak ka zdravijoj koži, kosi, noktima i zglobovima. Ali kako da znaš da stvarno deluje?

Zato je tu dnevnik praćenja -
tvoj lični zapis promena.

Kako se koristi:

- Svake nedelje odvoji 2 minuta.
- Zapiši promene koje primećuješ.
- Fokusiraj se na kožu, kosu, nokte, zglobove i opšte osećanje.

ZAŠTO OVO POMAŽE?

- ✓ Primećuješ suptilne promene koje bi ti promakle.
- ✓ Osećaš napredak – i to te motiviše da nastaviš.
- ✓ Stvaraš rutinu koja daje rezultate.

MINI KALENDAR - PRAĆENJE PO NEDELJAMA:

Nedelja	Da li sam redovno uzimala kolagen?	Promene na koži	Promene na kosi i noktima	Promene na zglobovima	Opšti utisak
1.	✓ / ✗				
2.	✓ / ✗				
3.	✓ / ✗				
4.	✓ / ✗				
5.	✓ / ✗				
6.	✓ / ✗				
7.	✓ / ✗				
8.	✓ / ✗				

NA SLEDEĆIM STRANICAMA UPOZNAJ
SWEDISH COLLAGEN DELUXE – KOLAGEN
KOJI MOŽEŠ ŽELETI DA UPISUJEŠ U SVOJ
DNEVNIK SA ZADOVOLJSTVOM!

ZAŠTO BAŠ SWEDISH COLLAGEN DELUXE?

Prilikom izrade ovog vodiča analizirala sam više od 100 različitih suplemenata dostupnih na našem tržištu – posmatrajući sastav, oblik, doze i dodatne sastojke.

Na osnovu te analize izdvoja se Swedish Collagen Deluxe – suplement sa visokom dozom hidrolizovanog ribljeg kolagena, vitaminom C i još 13 pažljivo odabranih sastojaka koji podržavaju sintezu i efikasnost kolagena. Iako sam deo tima iza ovog brenda, moja preporuka se zasniva na analizi i iskustvu, kao i uverenju da upravo ova formulacija može doneti vidljive rezultate i biti pravi izbor za sve koji žele promenu.

Swedish Collagen[®]

COLLAGEN DELUXE[®]

PREMIUM TEČNI HIDROLIZOVANI RIBLJI KOLAGEN OBOGAĆEN HIJALURONSKOM KISELINOM, VITAMINIMA I MINERALIMA ZA SVAKODNEVNU LEPOTU I VITALNOST IZNUTRA

SASTAV	Dnevna doza (25ml)
Hidrolizovani riblji kolagen	12.500 mg
Hijaluronska kiselina	75 mg
Vitamin C	120 mg
Pantotenska kiselina	50 mg
Vitamin B6	1,4 mg
Biotin	5.000 µg
Vitamin B12	7.5 µg
Vitamin D3	30 µg
Selen	55 µg
Cink	10 mg
Metilsulfonilmetan (MSM)	125 mg
Silicijum	25 mg
Ekstrakt zelenog čaja	35 mg
Aloe vera	35 mg
Bioflavonoidi citrusa	30 mg

COLLAGEN DELUXE[®] SADRŽI RIBLJII KOLAGEN PURE PEPTIDE[®] HIDROLIZOVAN U PEPTIDE SA MOLEKULSKOM TEŽINOM 2000 DA, KAKO BI SE OBEZBEDILA OPTIMALNA SPOSOBNOST APSORPCIJE.



Swedish Collagen[®]

ZAŠTO IZABRATI **COLLAGEN DELUXE** [®]?

Collagen Deluxe[®] sadrži 12.500 mg hidrolizovanog ribljeg kolagena sa dodatkom 75 mg hijaluronske kiseline, vitamina i minerala, ekstrakta zelenog čaja, Aloe vere i bioflavonoida citrusa.



NAJJAČA FORMULA NA TRŽIŠTU

SMANJUJE VIDLJIVOST BORA

POBOLJŠAVA KVALITET KOŽE

JAČA KOSU I NOKTE

POBOLJŠAVA POKRETLJIVOST

12.500 mg
VISOKA DOZA KOLAGENA

VISOKA DOZA KOLAGENA
12.500 mg hidrolizovanog kolagena tipa I i III za maksimalan efekat.

SMANJUJE VIDLJIVE ZNAKE STARENJA

Poboljšava kvalitet kože.
Jača kosu i nokte.
Poboljšava pokretljivost.



PREMIUM RIBLJI KOLAGEN
Riblji kolagen se smatra najprečišćenijim kolagenom, najveće bioraspoloživosti.

15 AKTIVNIH SASTOJAKA
Obogaćen hijaluronskom kiselinom, vitaminima i mineralima, za zdravu kožu, kosu i nokte.



TEČNI OBLIK ZA POTPUNU APSORPCIJU
Tečni kolagen telo i koža bolje apsorbuju od drugih oblika kolagena, rezultati su brži i bolji.

BEZ DODATKA ADITIVA
Ne sadrži: šećer, gluten, soju, jaja, orahe, laktozu.
Ne sadrži genetski modifikovane sastojke (GMO free).



REVOLUCIONARNA NEGA IZNUTRA
RIBLJI KOLAGENI PEPTIDI SA NAUČNO DOKAZANIM REZULTATIMA NAKON 8 NEDELJA.*

• Proksch E, Schunck M, Zague V, Segger D, Degwert J, Oesser S. Oral intake of specific bioactive collagen peptides reduces skin wrinkles and increases dermal matrix synthesis. Skin Pharmacol Physiol. 2014;27(3):113-9. doi: 10.1159/000355523. Epub 2013 Dec 24. PMID: 24401291.

Swedish Collagen^o

SNAGA JE U SASTAVU
JER SVAKI SASTOJAK IMA SVOJU MISIJU

SASTOJAK

EFEKAT NA ORGANIZAM

**HIDROLIZOVANI RIBLJI
KOLAGEN**



Obezbeđuje telu peptide kolagena koji se lako apsorbuju i koriste za obnovu kože, zglobova i kostiju.

HIJALURONSKA KISELINA



Povećava hidrataciju kože i podmazivanje zglobova, čineći kožu glatkom i elastičnom.

VITAMIN C



Neophodan za prirodnu sintezu kolagena i deluje kao snažan antioksidans.

PANTOTENSKA KISELINA (B5)



Pomaže u regeneraciji kože i proizvodnji energije u ćelijama.

VITAMIN B7



Važan za metabolizam proteina i funkciju nervnog sistema.

VITAMIN B6



Poboljšava kvalitet kose, kože i noktiju.

VITAMIN B12



Doprinosi stvaranju crvenih krvnih zrnaca i funkciji nervnog sistema.

VITAMIN D3



Održava zdravlje kostiju i imuniteta.

SELEN



Štiti ćelije od oksidativnog stresa i jača imunitet.

CINK



Podržava zaceljivanje rana, zdravlje kože i imunološku funkciju.

MSM



Smanjuje upale i podržava zdravlje zglobova i vezivnog tkiva.

SILICIJUM DIOKSID



Silicijum je kofaktor u procesu enzimskih reakcija koje su ključne za formiranje kolagenskih vlakana, doprinosi čvrstini kože i kostiju.

EKSTRAKT ZELENOG ČAJA



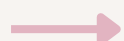
Snažan antioksidans štiti ćelije kože od oštećenja i starenja.

ALOE VERA



Povećavaju apsorpciju vitamina C i štitećelije od oštećenja.

BIOFLAVONOIDI CITRUSA



Povećavaju apsorpciju vitamina C i štitećelije od oštećenja.

Swedish Collagen^o

GDE SVE POMAŽE SWEDISH COLLAGEN DELUXE?



OVAJ KOLAGEN NIJE SAMO ZA LEPU KOŽU – KORISTI SE I ZA PODRŠKU ZGLOBOVIMA, TETIVAMA, VARENJU, OPORAVKU POSLE POVREDA I JOŠ MNOGO TOGA.

- ✓ **Podsticanje prirodne proizvodnje kolagena** u telu
- ✓ **Usporavanje procesa starenja** – iznutra ka spolja
- ✓ **Pojačavanje sjaja i elastičnosti kože**
- ✓ **Jačanje kose, kože i noktiju** – izgradnja kolagena direktno utiče na njihovu čvrstinu i vitalnost
- ✓ **Ubrzano zarastanje rana i oštećenja sluzokože** – kolagen pomaže regeneraciju tkiva (korisno i kod ulcera)
- ✓ **Prevenciju i podršku kod osteoporoze** – doprinosi zdravlju kostiju uz vitamin D3, cink i selen
- ✓ **Usporavanje simptoma osteoartritisa** – smanjenje bola i povećanje pokretljivosti zglobova
- ✓ **Tendinopatije i bol u tetivama** – posebno kod fizički aktivnih osoba i sportista
- ✓ **Obnovu hrskavica, zglobova, ligamenata i tetiva**
- ✓ **Brži oporavak posle sportskih povreda**
- ✓ **Sportiste i rekreativce** – za očuvanje zdravlja mišićno-zglobnog sistema
- ✓ **Poboljšanje varenja** – zahvaljujući aminokiselinama koje podupiru zdravu crevnu sluzokožu
- ✓ **Prevenciju i ublažavanje celulita** – jačanjem vezivnog tkiva kože



VAŽNA NAPOMENA:

Swedish Collagen Deluxe je dodatak ishrani sa širokim spektrom benefita, ali **nije zamena za medicinsku terapiju**. Njegova prednost je svestranost i fleksibilnost primene – bilo da želiš da poboljšaš izgled kože, oporaviš zglobove, ojačaš kosu ili preveniraš stanja povezana sa starenjem.

Swedish Collagen^o

KAKO SE KORISTI?



FLEKSIBILNA DOZA – PREMA TVOJIM CILJEVIMA



Swedish Collagen Deluxe se pije jednom dnevno, uz pomoć praktične merne čašice.

- ✓ Možeš ga uzeti direktno ili razblažen u vodi, soku ili smoothie-ju – ujutru, pre fizičke aktivnosti ili u vreme koje ti najviše prija.

👉 **Preporučena doza za maksimalne efekte je 25 ml (12,5 g kolagena)** – tada bočica od 500 ml traje 20 dana.

Ali – tvoja rutina, tvoje pravilo! Fleksibilna doza - sve zavisi od tvojih potreba, ciljeva i budžeta.



KAKO SE KORISTI? TAKO LAKO.

✓ PROMUĆKAJ

Pre svake upotrebe lagano promućkaj bočicu kako bi se svi sastojci ravnomerno rasporedili.

✓ SIPAJ

Uz pomoć merne čašice izmeri dozu koja ti odgovara – 25 ml za maksimalni efekat, ili manju dozu po potrebi.

✓ POPIJ

Direktno ili razblaženo u vodi ili soku – kako ti najviše prija.

Jedna od glavnih prednosti Swedish Collagen Deluxa je upravo **FLEKSIBILNOST DOZIRANJA**, jer bočica sadrži ukupno 250 g hidrolizovanog ribljeg kolagena.



25 ml (12,5 g) → traje 20 dana za maksimalni efekat



20 ml (10 g) → traje 25 dana za aktivno održavanje



10 ml (5 g) → traje 50 dana za postepen pristup



PREPORUKE ZA BEZBEDNO ČUVANJE

- 📌 Nakon otvaranja, bočicu čuvaj u frižideru.

- 🕒 Rok upotrebe nakon otvaranja: 60 dana.

Swedish Collagen[®]



BEZBEDNOST NA PRVOM MESTU



DA LI POSTOJE NEŽELJENA DEJSTVA?

Kolagen je **prirodan protein** koji se već nalazi u tvom telu – u koži, kostima, zglobovima i vezivnim tkivima. Kada ga unosiš kroz suplemente u obliku hidrolizovanih peptida, telo ga lako prepoznaje i koristi.

◆ **FDA (Američka agencija za hranu i lekove)** smatra kolagen bezbednim za upotrebu – u kategoriji „GRAS“ (Generally Recognized As Safe), bez zabeleženih ozbiljnih neželjenih efekata kod zdravih osoba.

◆ **WHO (Svetska zdravstvena organizacija)** ne klasifikuje kolagen kao rizičnu supstancu – u dozama koje se koriste u suplementaciji nije povezan sa štetnim efektima.

🔍 **KLINIČKE STUDIJE SPROVEDENE NA HILJADAMA ISPITANIKA NISU POKAZALE ZNAČAJNE NUSPOJAVE PRILIKOM REDOVNE UPOTREBE KOLAGENA, ČAK NI U VIŠIM DOZAMA.**



NAPOMENA: AKO SI TRUDNA, DOJIŠ, IMAŠ HRONIČNE ZDRAVSTVENE PROBLEME ILI KORISTIŠ LEKOVE, POSAVETUJ SE SA LEKAROM PRE UPOTREBE BILO KOG SUPLEMENTA – UKLJUČUJUĆI I KOLAGEN.



ALERGIJE I OSETLJIVOST

Swedish Collagen Deluxe sadrži riblji kolagen – zato **nije pogodan za osobe sa alergijom na ribu i morske plodove.**

📌 Ne sadrži:

- gluten, laktozu, šećer, orahe, jaja, veštačke boje, GMO sastojke

PAKOVANJE KOJE BRINE O PRIRODI



Napravljen od **100% materijala** koji se može **reciklirati.**



ŠVEDSKI KVALITET

Proizveden u Švedskoj – u skladu sa strogim EU regulativama.

Kvalitet koji možeš da prepoznaš i u koji možeš da veruješ.



GMP Certified - Sertifikat dobre proizvođačke prakse

EU Regulation Compliant - usklađenost sa regulativom EU

HACCP

GMO free



Swedish Collagen^o



ŠTA KAŽU KORISNICE NAKON 8 NEDELJA KORIŠĆENJA?

U NEZAVISNOJ ANKETI SPROVEDENOJ MEĐU 106 ŽENA KOJE SU KORISTILE SWEDISH COLLAGEN DELUXE TOKOM 8 NEDELJA, ZABELEŽENI SU SLEDEĆI REZULTATI:



KOŽA:

- **94%** osetilo je da im je koža **hidriranija**
- **91%** reklo je da im koža **izgleda zdravije**
- **89%** je prijavilo **vidno poboljšan izgled kože**
- **87%** reklo je da im je ten blistaviji
- **86%** osetilo je **bolju teksturu kože**
- **82%** prijavilo je **ujednačen ten i manje bora i linija**



KOSA:

- **75%** je reklo da im kosa **izgleda zdravije**
- **66%** je primetilo da je kosa **sjajnija**
- **65%** je primetilo da je kosa **jača**
- **58%** je izjavilo da kosa **brže raste**



NOKTI:

- **75%** reklo je da su nokti **zdraviji**
- **68%** primetilo je da su **jači**
- **60%** reklo je da **brže rastu**



PRAVI LJUDI. PRAVE PROMENE.

FOTOGRAFIJE PRE I POSLE UPOTREBE SWEDISH COLLAGEN DELUXE.

i

PRAVA NEGA NE ZAHTEVA SAVRŠEN KADAR, VEĆ STVARNE PROMENE.

Sve fotografije „pre i posle“ koje vidiš u nastavku su stvarni rezultati korišćenja Swedish Collagen Deluxa – bez filtera, bez profesionalne rasvete.

Swedish Collagen°

POSLE 8 NEDELJA UPOTREBE COLLAGEN DELUXA

„Godinama su mi se pojavljivale sitne bore i tamne fleke... Ali otkako koristim Swedish Collagen Deluxe, ten mi je ujednačeniji, a fleke su vidno posvetlele! Moja koža ima više sjaja nego ikad! Obožavam ga!“



Pre

Posle

Swedish Collagen°

NEVEROVATNI REZULTATI U 50-IM

„Nikad nisam mislila da ću u 50. godini imati lepšu kožu nego kad sam imala 37. Koža mi blista i izgleda svežije nego ikad! Čak su se i fine bore na vratu izravnale! Najbolje od svega – sve to sam postigla bez filera i agresivnih tretmana. Preporučujem svima!“



Pre

Posle

Swedish Collagen°

IMAM MNOGO VIŠE SAMOPOUZDANJA

„Crvenilo i osetljivost su se povukli – koža mi je konačno smirena. Bubuljice su se povukle, a ten konačno izgleda mirno i zdravo. Osećam se lepše i imam mnogo više samopouzdanja!“



Pre

Posle

Swedish Collagen°

ZABORAVITE NA BUBULJICE I CRVENILO

„Godinama sam imala problema s aknama i ožiljcima. Probala sam sve – ali ništa nije davalo rezultat, ali otkako koristim Swedish Collagen Deluxe, koža mi je čistija, ujednačenija i blistavija. Više je ne skrivam šminkom – sada stvarno sijam.“



Pre

Posle

Napomena: Efekti mogu varirati u zavisnosti od individualnih faktora kao što su starost, stil života i redovnost upotrebe.

Swedish Collagen^o



KOLAGEN – VIŠE OD TRENDJA. TO JE ULAGANJE U SEBE.

Posle svega što smo prošli u ovom vodiču — od toga šta je kolagen, do toga kako ga birmo i koristimo — jasno je jedno:

Kolagen nije čudo preko noći, već navika koja donosi rezultate.

To je tihi saveznik tvoje kože, tvoje pokretljivosti, tvoje svakodnevne rutine.

Kada znaš šta radiš i zašto to radiš — sve postaje jednostavnije. A najlepše promene su one koje dolaze iznutra, tiho, ali vidljivo.



I tu se priča ne završava.



ZAVRŠNI KORAK – NEGA SPOLJA KOJA PRATI NEGU IZNUTRA

DNEVNA I NOĆNA KREMA SA KOLAGEN PEPTIDIMA KAO SAVRŠEN DODATAK SWEDISH COLLAGEN DELUXE RUTINI

Dok brinete o koži iznutra uz Swedish Collagen Deluxe, možete dodatno podržati elastičnost, hidrataciju i sjaj kože spolja — uz **dnevnu i noćnu kremu sa kolagen peptidima**.

Formulisane da prate delovanje kolagena iznutra, ove kreme pomažu koži da zadrži vlažnost, smanji pojavu bora i oseti se mekom i glatkom — svakog dana.



DNEVNA KREMA ZA LICE

AKTIVNI SASTOJCI

RETINOL + BISABOLOL + VITAMIN E +
ORGANSKA ALOE VERA + ORGANSKI SHEA
BUTER + ORGANSKO ULJE JOJOBE + GINSENG
EKSTRAKT + MORSKI PEPTIDI KOLAGENA

EFEKTI

PROTIV STARENJA + HIDRIRA
+ VLAŽI + HRANI
+ UMIRUJE + STIMULIŠE
PRIRODNU SINTEZU
KOLAGENA



NOĆNA KREMA ZA LICE

AKTIVNI SASTOJCI

RETINOL + NIACINAMID + VITAMIN E +
ORGANSKA ALOE VERA + ORGANSKI SHEA
BUTER + BURITI ULJE + AMA ULJE + MORSKI
PEPTIDI KOLAGENA



**BRIGA O SEBI NIJE LUKSUZ. TO JE ODLUKA.
DONESITE ODLUKU DA POSTANETE DEO PRIČE SWEDISH COLLAGENA.**

Swedish Collagen^o

COLLAGEN DELUXE



Pridruži se našoj
Instagram zajednici

@swedishcollagen.co.rs



Za više informacija
skenirajte QR kod



www.swedishcollagen.co.rs