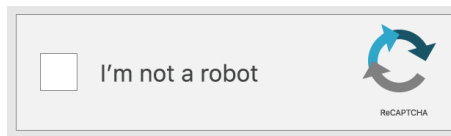


# La clave de la juventud: El jugo verde que revitaliza el colágeno después de los 40 años

Sociedad



Publicada el: 20/11/24	Visitas: 185
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 76	Puntaje: 4

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/la-clave-de-la-juventud-el-jugo-verde-que-revitaliza-el-colageno-despues-de-los-40-anos\\_8939.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/la-clave-de-la-juventud-el-jugo-verde-que-revitaliza-el-colageno-despues-de-los-40-anos_8939.php)

**LA CLAVE DE LA JUVENTUD: EL JUGO VERDE QUE REVITALIZA EL COLÁGENO DESPUÉS DE LOS 40 AÑOS**

*Sociedad*

*La clave de la juventud: El jugo verde que revitaliza el colágeno después de los 40 años*

**El elixir de la juventud: Cómo un jugo verde puede reactivar el colágeno tras los 40 años**

**Juventud Eterna: El Jugo Verde que Regenera el Colágeno a**

## Partir de los 40 Años

El jugo verde ha ganado considerable popularidad en los últimos tiempos, gracias a sus impresionantes beneficios para la salud. Uno de los más destacados es su capacidad para ayudar a regenerar el colágeno, un aspecto especialmente importante después de los 40 años.

Esta bebida no solo se encarga de hidratar y nutrir el organismo, sino que también actúa como un potente rejuvenecedor desde adentro hacia afuera.

Las frutas y verduras son reconocidas por su riqueza en antioxidantes y compuestos antiinflamatorios, elementos que combaten el envejecimiento celular y mitigan el daño provocado por los radicales libres.

No obstante, ciertos ingredientes se destacan por su alto contenido de vitaminas, minerales y colágeno, convirtiendo este jugo en una excelente opción para mantener la piel y el cabello saludables y jóvenes.

## Receta del Jugo Verde Rico en Colágeno

### Ingredientes:

1 taza de espinaca 1 manzana verde Medio pepino Medio limón Media taza de agua Media cucharadita de jengibre fresco 1 rama de perejil Media cucharadita de semillas de chía Menta (opcional) Endulzante stevia (el más saludable) Hielo (opcional)

### Instrucciones:

Comienza hidratando las semillas de chía. Colócalas en un bol con agua y deja reposar durante al menos 30 minutos. Lava bien todas las verduras y frutas, luego córtalas en trozos pequeños. Introduce todos los ingredientes en la licuadora, excepto las semillas de chía. Una vez licuado, sirve en un vaso y agrega las semillas de chía hidratadas. Si lo prefieres frío, añade hielo o unas hojas de menta para un toque refrescante. Este jugo verde no solo contribuye a aumentar la producción de colágeno, sino que también proporciona una valiosa dosis de antioxidantes y nutrientes esenciales para mantener tu salud en óptimas condiciones.

Fuente: Grupo R Multimedia

## Imágenes

# LA CLAVE DE LA JUVENTUD: EL JUGO VERDE QUE REVITALIZA EL COLÁGENO DESPUÉS DE LOS 40 AÑOS

*La clave de la juventud el jugo verde que revitaliza el colageno despues de los 40 anos*

## Tags

*opcional, cucharadita, considerable, regenera, juventud, verduras, ingredientes, reactivar, popularidad, semillas, mantener, antioxidantes*

## Noticias relacionadas

- 4.5 \*** *Colágeno líquido: Cómo un batido de banana y nueces puede transformar tu piel en un lienzo radiante*
- 4.7 \*** *Selección inteligente: Frutas y verduras de temporada para una alimentación saludable y económica*
- 4.8 \*** *Ventajas del té verde que no podés dejar pasar*
- 4.7 \*** *La Intendencia impulsa el Plan de Huertas Familiares y distribuirá 3500 packs de semillas para la temporada primavera-verano*
- 3.6 \*** *El auténtico sabor del puchero uruguayo: una tradición que une generaciones*
- 4.0 \*** *Delicias de la Cocina Griega: Un Viaje Gastronómico al Corazón del Mediterráneo*
- 4.5 \*** *Preocupación en el sector agrícola de Argentina ante la falta de precipitaciones*
- 4.0 \*** *Renovación de semillas en el Mercado: una oportunidad para los cultivos locales*
- 3.9 \*** *Frutoterapia: Cómo las Frutas Pueden Mejorar la Salud de Nuestros*

**3.9 \*** *Ancap abrirá la licitación de cuatro áreas en la plataforma continental con el objetivo de impulsar la producción de hidrógeno verde*

## Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
díálogos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos

noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024