

Krótki Poradnik: Jak bezpiecznie uzupełnić kolagen



Witaj, na wstępie **chcę Ci podziękować** za pobranie naszego Poradnika. **Powiem Ci w nim:**

- **co to jest kolagen**
- dlaczego jest dla Ciebie tak ważny
- Jak wpływa na Twój wygląd i
- dlaczego ma tak **duży wpływ na Twoje zdrowie.**

Czy wiesz, że brak kolagenu **to bolące stawy i kolana**, ból i sztywne plecy, **wypadające i słabe włosy**. **Matowa i pomarszczona skóra?** W tym Poradniku powiem Ci co zrobić by **utrzymać Twoje zdrowie i wygląd skóry** w doskonałej kondycji. **Na długi lata.** Dostaniesz **skuteczne rozwiązania.**



Zaczynamy!

1. Co to jest ten kolagen?

Jest jednym z najważniejszych białek w twoim organizmie. To rusztowanie, bez którego skóra przestaje być elastyczna, stawy i mięśnie słabną, a **ty powoli tracisz gibkość**. Zobacz, jak możesz wspomóc swoją **wewnętrzną produkcję kolagenu** i w jakiej formie go dostarczyć.

Pamiętaj, że **całe twoje ciało potrzebuje kolagenu**. To spoiwo dla tkanek, szkielet, bez którego nie mogłabyś tańczyć czy uprawiać sportu. Wpływa **nie tylko na twoją skórę czy włosy**, ale pozwala ci widzieć, oddziałuje na pracę układu odpornościowego. Kolagen sprawia, że gdy się uśmiechasz czy marszczysz brwi, **twoja skóra na twarzy wraca do stanu pierwotnego**. Dzięki niemu **jest wyjątkowo elastyczna** i może się rozciągać, np. gdy jesteś w ciąży.

Dlatego nie zapominaj o nim. Dbaj o swoją dietę i dostarczaj sobie **substratów do produkcji kolagenu**, a gdy potrzebujesz większego wsparcia, **sięgnij po suplementy kolagenowe** – koniecznie z odpowiednimi certyfikatami i badaniami. Pamiętaj jednak, że stan twojej skóry uzależniony jest od wielu czynników, które **mają wpływ na wygląd skóry**. Dieta, aktywność fizyczna, **dobrze suplementy** to te podstawowe. Zwróć na nie szczególną uwagę!



2. Imponujący klej

Nie bez powodu słowo kolagen pochodzi od greckich „kolla”, **oznaczającego klej**, i „gennan”, czyli produkować. Kolagen bowiem :

- **stanowi podstawę tkanki łącznej,**
- **rusztowanie dla wszystkich części ciała,**
- **spoiwo, które łączy i wspiera.**

To aż 30 proc. **całego białka w Twoim ciele**, dlatego powinnaś potraktować go poważnie.

- Nadaje twojej skórze **wytrzymałość i strukturę**,
- odgrywa też ważną funkcję **w jej regeneracji**.
- Potrzebują go twoje **kości, serce, mięśnie** czy więzadła.
- Znajdziesz **go w wątrobie**,
- wypełnia też rogówkę, **stanowiąc prawie 90 proc. oka!**

Jest twardym i **nierozpuszczalnym białkiem**, które upakowane w ścisłe włókna, **tworzy szkielet „silny jak stal”**. Dlatego, **musisz zadbać o to**, aby jego produkcja szła w Twoim organizmie pełną parą. Poznaj dziś **niezwykłą cząsteczkę** i sprawdź, co możesz zrobić, **aby ci jej nie zabrakło**.

Choć może to nieco zdziwić, nie każda cząsteczka kolagenu, która znajduje się w Twoim ciele, jest taka sama. **Istnieje ich co najmniej 16 typów**. Różnią się **wytrzymałością**, rozciąganiem, a także umiejscowieniem w twoim organizmie.

Typ I

stanowi prawie 90 proc. całego kolagenu w twoim organizmie. Dzięki gęsto upakowanym włóknom, buduje skórę, **ściągna, kości, niektóre chrząstki i zęby**.

Bardziej „luźny” typ II,

zaopatruje **twoje stawy w elastyczne chrząstki**, które stanowią dla nich doskonałą amortyzację.

Typ III

znajdziesz m.in. w **mięśniach, narządach czy naczyniach krwionośnych**. Ta różnorodność kolagenu sprawia, że to materiał do zadań specjalnych i dlatego zdecydowanie nie może zabraknąć go w twoim organizmie.

Niestety z wiekiem **Twój organizm produkuje coraz mniej kolagenu**. Ten naturalny proces powoduje, że **skóra staje się wiotka**, powstają zmarszczki i **osłabiają się chrząstki stawów**.

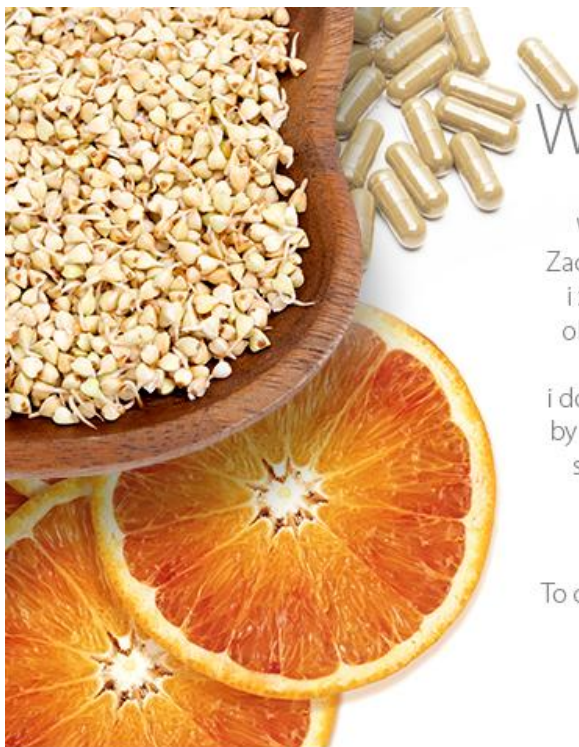
Tego się wystrzegaj!

Możesz zauważyć jego zmniejszoną produkcję już przed czterdziestką, a **dramatycznie spada ona w okresie menopauzy**. Choć nie jesteś w stanie „zatrzymać czasu”, możesz wpłynąć na wytwarzanie kolagenu w organizmie, **prowadząc właściwy tryb życia**.

- Pamiętaj, że kolagenową fabrykę z pewnością osłabi **nadmiar cukrów prostych w codziennej diecie**. Karmiąc się nimi, powodujesz, że nadmiar krążącej we krwi glukozy łączy się z białkami i tworzy kompleksy zwane AGE, uszkodzające kolagen. Twoje „przecukrzone” menu sprawia, że **twoje włókna stają się suche**, kruche i zdecydowanie **bardziej słabe**.
- Choć potrzebujesz słońca do zachowania właściwego biologicznego rytmu i jest ci ono **niezbędne do produkcji witaminy D**, nadmiar promieni ultrafioletowych negatywnie wpływa na Twoje zapasy kolagenu. Powodują one bowiem nie tylko **zaburzenia w produkcji elastyny**, ale pobudzają do pracy enzymy, odpowiedzialne **za uszkodzenia cząsteczek kolagenu**.
- Podobnie zadziała **palenie papierosów**, które prowadzi do pojawienia się zmarszczek i upośledza gojenie się ran. **Także wysoki poziom kortyzolu**, hormonu stresu, może wpływać degenerująco na włókna kolagenowe i zdecydowanie dodawać ci lat.
- Do tego zanieczyszczenie środowiska, **toksyny i wolne rodniki**, które w dużych ilościach pojawiają się **w czasie choroby** czy **aktywności fizycznej**. Pamiętaj, że kolagen uzależniony jest również od twoich hormonów, m.in. **insuliny czy estrogenu**. Jeśli długotrwale będą zaburzone, możesz odczuć to na własnej skórze.

3. Co go wzmocni?

Możesz **pomóc sobie w zwiększeniu gęstości skóry**, włączając do swojego menu składniki, które wykorzystywane są w **procesie produkcji kolagenu**. **Zacznij od witaminy C**, która jest niezbędna na **wielu etapach powstawania tej cząsteczki**.



WITAMINA C-OLWAY

Witamina C-olway jest w 100% **bioorganiczna**. Zaczepiliśmy ją prosto z natury – z gryki kiełkującej i z gorzkiej pomarańczy. Te dwie rośliny uznane są obecnie za jedne z najcenniejszych naturalnych jej źródeł, ze względu na wysoką biodostępność i doskonale **powiązania flawonoidowe**. Zadbaliśmy, by jakość i efektywność ekstraktu wykorzystywanych surowców bezkonkurencyjnie przewyższała inne produkty suplementacyjne na rynku.

To obecnie jedna z **najlepszych** witamin C na świecie. 100 % naturalna, lewoskrętna, bez wypełniaczy i syntetyzowanego kwasu askorbinowego.



Witamina C – [100% naturalna , pochodzenia roślinnego – gryka + gorzka pomarańcza >>>](#)

Dlatego koniecznie [jedz warzywa i owoce](#), a gdy poczujesz, że to za mało, zwiększ syntezę kolagenu, **pijąc sok z dzikiej róży** czy ten z aceroli. Wykazano, że już **300 mg** dziennie pomaga w jego produkcji, a **500-1000 mg witaminy C** może wpłynąć pozytywnie na [zmniejszenie uszkodzenia kolagenu](#) pod wpływem promieni słonecznych.

Nie zapomnij też o ważnych aminokwasach: **prolinie i glicynie**, które **wchodzą w skład włókien kolagenowych**. **Pierwszy znajdziesz:**

1. **w białku jajek,**
2. **kiełkach pszenicy,**
3. **kapuście, szparagach** czy grzybach.

Druga to domena:

1. **mięsa, ryb,**
2. **pestek słonecznika**
3. **czy czerwonej soczewicy.**

Do tego koniecznie **podroby, nerkowce** i sezam, **aby dostarczyć miedzi**, której obecność jest niezbędna **do tworzenia sprężystej skóry**.

I już masz gotowy jadłospis kolagenowy

4. Podnieś poziom swojego kolagenu!

Istnieje pogląd, że możesz **podnieść poziom kolagenu** w swoim organizmie, włączając do menu produkty, które go zawierają, m.in. bulion z kości, żelatynę czy mięso ze skórą. Pamiętaj, że choć to źródła „jędrnej” cząsteczki, w trakcie trawienia **rozkładają się na poszczególne aminokwasy**, które **mogą być dalej wykorzystane**, niekoniecznie do tworzenia kolagenu wewnątrz organizmu.

Doniesienia naukowe potwierdzają, że najważniejsze jest bowiem **stałe dostarczanie składników odżywczych**, które są niezbędne do procesu jego produkcji, a nie zjedanie go w całości z pożywieniem. **Produkty zawierające naturalny kolagen**, mogą wpłynąć właśnie na zwiększenie ich poziomu i dopiero **pośrednio na twoją wewnętrzną syntezę „giętkich włókien”**. Potrzebne jest zatem **wysycenie organizmu tymi składnikami**, aby zaczął on wykorzystywać je do zwiększania sprężystości skóry.



5. A może suplementy kolagenowe?

Nie jesteś w stanie całkowicie **zastopować degeneracji kolagenu** w twoim organizmie, która następuje wraz z wiekiem. Możesz jednak częściowo **opóźnić procesy starzenia się skóry**, dostarczając organizmowi odpowiednią ilość, chociażby **odpowiednich aminokwasów** czy **witaminy C**.

Na rynku dostępne są suplementy, które obiecują wzmocnienie skóry i wzrost jej sprężystości, właśnie za sprawą tych składników. **Pamiętaj, że te na bazie żelatyny** mogą powodować uczucie ciężkości, zgałę czy **nieprzyjemny smak w ustach**.

Dowiedziano, najbardziej skuteczne to hydrolizaty kolagenowe, **pochodzące z rybich skór**. Pamiętaj, że nawet najlepszy preparat nie sprawi, że cała cząsteczka kolagenu przejdzie przez układ pokarmowy niestrawiona. To od ilości, a nie formy podania, zależy to, jak **zostanie wykorzystana „magiczna pigułka”**, którą połykasz. **To dawka robi różnicę** i determinuje czy preparat, który zażywasz, zadziała pozytywnie na twoją skórę. Aminokwasy, w pierwszej kolejności, **zaspokajają najpilniejsze potrzeby organizmu** i wcale nie muszą trafić do komórek skóry, dlatego ważne jest, **aby dostarczyć ich sporą ilość**.

Tylko wtedy nadwyżka zostanie wykorzystana do syntezy włókien kolagenowych w Twojej skórze. Choć wszystko zależy od niedoborów i stanu organizmu, badania wykazują, że **najlepsze efekty** możesz uzyskać **spożywając 2,5 g kolagenu na dobę**.



Kolagen w kapsułkach COLVITA – dokładnie taką ilość kolagenu **zapewni Ci COLVITA**. Kapsułka z kolagenem. **Bierzesz 2 kapsułki**. Jedną rano, drugą wieczorem. Zawsze bezpośrednio po posiłku. Pierwsze efekty **zobaczysz bardzo szybko**. Najpierw **przestają wypadać włosy**, skóra napina się, jest głęboko nawilżona. **Pełna kuracja to 3-4 miesiące**. Tyle czasu organizm potrzebuje by wymienić i uzupełnić Twój kolagen. **A jakie efekty? Przestają boleć kolana, stawy już nie „skrzypią”!**

Po 4 tygodniach zwiększa się napięcie, a także spłycają zmarszczki i wzrasta poziom prokolagenu w głębszych warstwach skóry. To także porcja, **kóra zmniejsza cellulit** już po 3 miesiącach stosowania, **po 6 widocznie go redukuje**. Pamiętaj też, że suplementy z kolagenowym proszkiem **zmniejszają bóle stawów, kolan, pleców, utratę gęstości kości** i przy okazji zwiększają wytrzymałość oraz siłę mięśni. Coraz więcej badań wskazuje na to, że konkretne produkty mogą wpływać na **stan Twojej skóry i jej sprężystość**.

A jak zwiększyć kolagen od zewnątrz?

Pierwszym objawem braku kolagenu **na zewnątrz jest sucha skóra** i pierwsze zmarszczki. Najpierw mimiczne, wokół oczu, **następnie na twarzy**. By uniknąć oznak szybszego starzenia się skóry musisz zadbać o **prawidłowe nawilżenie skóry**. **Unikaj parabenów i SLS-ów** w swoich kosmetykach pielęgnacyjnych. To one codziennie wysuszają skórę. Uszkodzają **warstwę lipidową**, która chroni skórę. **Sucha skóra to pewne zmarszczki!**

The advertisement features a blue background with water droplets. On the left, text explains that natural collagen addresses the cause of wrinkles, which is collagen deficiency. On the right, two product bottles are shown: a white spray bottle and a white tube. Below the spray bottle is a pie chart showing 95% collagen, and below the tube is a pie chart showing 2-3% collagen. The COLWAY logo is at the bottom center.

KOLAGEN NATURALNY
UDERZA W PRZYCZYNĘ POWSTAWANIA ZMARSZCZEK. PRZYCZYNĄ TĄ JEST DEFICYT KOLAGENU.

kolagen naturalny
NATURAL COLLAGEN
Platinum

95% KOLAGENU

2-3% KOLAGENU

COLWAY

Jeżeli chcesz powstrzymać zmarszczki zacznij od prawidłowej pielęgnacji skóry. Używaj do mycia twarzy **naturalnych produktów**. Wolnych od parabenów, fosforanów, siarczanów. **Żadnej chemii**.

Dieta. Dostarczaj składników odżywczych w pożywieniu. Warzywa i owoce. Na nawilżenie skóry kluczowe są kwasy omega 3 i omega 6. Dlaczego? Bo **oleje wielonienasycone** są ważnym składnikiem Twojej skóry. **To od poziomu tych** kwasów zależy wygląd Twojej skóry. **Czy jest sucha czy nie. Stosuj olej lniany**. Do sałatek, mięs, ryb. Możesz **pić go na czczo**. Przez cały dzień dostarczaj do organizmu ten olej. Każdego dnia. **Szybko zobaczysz efekty**. Skóra będzie **nawilżona i młodsza**.

Dodatkowy kolagen. Faktem jest, że DNA kolagenu ryb jest bardzo zbliżony do naszego. Dlatego nakładając rybi kolagen na skórę **zwiększasz jej gęstość! Jak to możliwe?** Nałożony na skórę kolagen **natrafia na barierę cieplną** Twojej skóry. Jest to temperatura 36,6 C.

Pod wpływem tego ciepła **kolagen ulega rozpadowi**. Rozpada się na mniejsze cząsteczki – aminokwasy, **które są na tyle małe**, że przenikają warstwy naskórka i wędrują **w pobliże fibroblastów** (komórek produkujących nasz kolagen).

Będąc w pobliżu fibroblastów **dają im sygnał do zwiększonej produkcji Twojego kolagenu**. Komórki zaczynają produkować **większe ilości kolagenu**, Twoja skóra staje się bardzo gęsta. **Usieciowanie włókien napina się** i skóra ma większe podparcie. Całe rusztowanie podtrzymujące Twoją skórę **zaczyna się naprężać**, a to powoduje zmiany zewnętrzne widoczne gołym okiem, na Twojej skórze.

Twój wygląd staje się młodszy od Twoich rówieśników. **Takie jest zadanie odbudowy kolagenu na zewnątrz:**

- **Zagęszczenie skóry,**
- lepsze „**usieciowanie**” kolagenu,
- napięcie i **nawilżenie skóry**.
- lepszy wygląd skóry na zewnątrz.

Jakiego kolagenu użyć?

Warto by był to produkt o **wysokiej zawartości kolagenu**. By miał **prosty skład**. Bez dodatków chemicznych. Taki produkt zapewnia **szybkie efekty i widoczne rezultaty**. Warto by był sprawdzony przez tysiące Użytkowników, którym pomógł w naprawie skóry. **Takim produktem jest:**

Kolagen Naturalny Platinum COLWAY - zmniejsza i usuwa zmarszczki, do pielęgnacji twarzy, szyi i dekoltu, czyni skórę jędrną, głęboko ją nawilża i odmładza, **likwiduje worki, cienie, kurze łapki wokół oczu**, rewitalizuje i likwiduje objawy starzenia się skóry, likwiduje zmiany naczyniowe (**popękane naczynka**), likwiduje pajączki, rumieńce, przebarwienia, pielęgnuje skórę z trądzikiem, trądzikiem różowatym, likwiduje piegi, plamy, (słoneczne, starcze), **mocny, skuteczny**, hypoalergiczny koncentrat kolagenu, bardzo wydajny, nie uczula skóry, zmiękcza i neutralizuje blizny na twarzy, pielęgnuje i **zmiękcza blizny potrądzikowe**

„ ...**Kolagen Platinum** - **najlepsze działanie liftingujące ze wszystkich kolagenów** i znaczne wygładzenie nawet **mocno utrwalonych zmarszczek**, w moim przypadku m.in. wyraźne spłycenie **pionowych zmarszczek mimicznych na czole**, które mam od kilkunastu lat, pojawiły się jeszcze przed 30 rokiem życia, a mam lat 47;

pozostałe kolageny mają podobne działanie ze zwiększoną wchłanianością, nawilżeniem i **wyraźnym wyrównaniem kolorytu skóry**, jej rozjaśnieniem i rozświetleniem; działają nieco mniej liftingująco, za to dają **większy komfort stosowania**. Poza tym od czasu stosowania kolagenów zniknął problem **tw skóry problematycznej**, m.in. zmian skórnych związanych z uczuleniami czy też zaburzeniami hormonalnymi. ...”

„ ... Kolagen Platinum - rewelacja, skóra gładzudka, nawilżona, zniknęły drobne zmarszczki i plamki. Zamawiam następne opakowania...”

„...Kolagen Platinum użyłam podczas **kiedy dostałam trądzik różowaty**. Antybiotyk który brałam przed kolagenem trochę pomógł ale z problemem tak naprawdę uporał się kolagen Platinum już po pierwszej dobie moje chrostki przycisły a po tygodniu buzia była znowu gładka. Jest w tej chwili trzy miesiące od pierwszego zastosowania i akurat na tyle starczyło mi kolagenu **a trądzik już nie powrócił....**”

Wiecej opinii >>>



Co jeszcze warto jeść?

ALOES BARBADENSIS

zawiera 75 składników
odżywczych, 20 minerałów,
18 witamin, 10 aminokwasów.
Nadaje skórze gładkość
i pozostawia ją miękką w dotyku.

COLWAY
INTERNATIONAL



ALOES: Wykazano, że **polifenole z zielonej herbaty** mogą opóźnić starzenie się kolagenu w Twoim organizmie. Podobnie ma działać **ekstrakt ze skórek granatu**, dodatek ksylitolu do diety czy spożywanie żelu z aloesu przez około 90 dni, w dawkach około 60-120 ml.

OLEJ KOKOSOWY: Naukowcy z Uniwersytetu Kerała w Indiach zaobserwowali **wzrost produkcji kolagenu** podczas 10-dniowego leczenia ran olejem kokosowym.

CYNAMON: Japońscy uczeni udowodnili, że ekstrakt z cynamonu zadziała na Ciebie przeciwzmarszczkowo, bowiem **ułatwia biosyntezę sprężystej cząsteczki**.

JAGODY: Kwas elagowy zawarty m.in. w owocach jagodowych, **zmniejsza uszkodzenia skóry pod wpływem promieni słonecznych** i zwiększa jej gęstość, podobnie zresztą jak sulforafan z brokułów.

Także kwasy EPA, **z rodziny omega-3**, mogą zadziałać ochronnie podczas opalania się, bowiem blokują uwalnianie substancji, które niszczą twój kolagen.

Kremy napinające

Producenci prześcigają się w proponowanych kremach **czy balsamach z kolagenem**. Mają napinać skórę, uelastycznić ją i nadawać gładkości. Choć to kusząca perspektywa, pamiętaj, że cząsteczka kolagenu jest zbyt duża, aby przeniknąć przez naskórek.



Krem Regenerujący na Noc Colway intensywnie pracuje, kiedy Ty odpoczywasz:

- Zapewnia optymalny poziom nawilżenia skóry
- Likwiduje drobne zmarszczki i spłyca te bardziej głębokie
- Poprawia jędrność i elastyczność skóry
- Wspomaga proces regeneracji naskórka
- Przywitaj kolejny poranek z wyjątkowo gładką, aksamitną skórą!

KREM REGENERUJĄCY NA NOC
REGENERATING NIGHT CREAM

COLWAY

Linia kosmetyczna – [kremy z kolagenem rybim >>>](#)

Dopiero aktywny **kolagen rybi** nałożony na skórę **rozpada** się na mniejsze cząsteczki aminokwasów. Temperatura ludzkiej skóry **rozkłada kolagen**. Tak małe już cząsteczki aminokwasów **przenikają warstwy Twojej skóry** i docierają do fibroblastów.(komórki produkujące Twój kolagen).

Pobudzają je do lepszej pracy i **stąd masz więcej swojego kolagenu**. Twoja skóra zaczyna się napinać, staje się młodsza biologicznie.

To jest mechanizm działania kolagenu rybiego **aplikowanego na Twoją skórę**. Rusztowanie Twojej skóry staje się znów **mocno usieciowane**. Rozciągnięte włókna kolagenu i elastyny **zaczynają się ponownie napinać**.

Kuracja kolagenowa, która jest skuteczna?

1.Pamiętaj, że jeżeli masz kłopoty z **kolanami, stawami, włosami, skórą** to znak, że braki kolagenu są duże. By odmłodzić biologicznie organizm od wewnątrz zastosuj **kolagen w kapsułkach** t.j **(COLVITA)**. Rezultaty nie przyjdą z dnia na dzień. Pełne uzupełnianie kolagenu trwa średnio około 120 dni. Tyle czasu potrzebuje organizm **by wymienić kolagen w całym organizmie**.

Pamiętaj, że **produkujemy kolagen i go zużywamy**. To właśnie niekorzystny bilans i ujemny stan **kolagenu przynosi kłopoty**. Z każdym rokiem produkujemy **około 3-4% kolagenu mniej**. A potrzebujemy coraz więcej.

Dramat zaczyna się w okresie menopauzy **gdzie poziom kolagenu spada z dnia na dzień**. Odpowiedzialna jest za to gospodarka hormonalna – estrogen. Skóra z dnia na dzień staje się fatalna, **włosy lecą garściami**. Warto się do tego przygotować i uzupełniać poziom kolagenu od wewnątrz.

Zawsze w obecności witaminy C, **która 8 - krotnie zwiększa produkcję kolagenu**.

2. Jeżeli chcesz szybko poprawić wygląd skóry na twarzy, szyi i dekolcie stosujesz **kolagen na zewnątrz**. Skóra pomarszczona, sucha będzie **chłonęła kolagen jak gąbka**. Rezultaty poprawy wyglądu skóry przychodzą **praktycznie z dnia na dzień**.



Wszystkie skuteczne produkty z kolagenem **na poprawę wyglądu skóry**. To od Ciebie zależy, którego użyjesz. Poczytaj opisy naszych produktów i wybierz najbardziej odpowiedni dla siebie. Jeżeli nie masz dużych problemów ze skórą, **najlepiej zacząć od kolagenu Platinum:**

[Zobacz wszystkie kolageny >>>](#)

Na koniec odbierz swój **KUPON Rabatowy o wartości 40 zł** na zakupy wszystkich produktów COLWAY – polski kolagen.

Zobacz jak odebrać swój Kupon Rabatowy – [TUTAJ >>>](#)

To już koniec naszego Poradnika. Zdajemy sobie sprawę, że nie wyczerpaliśmy tematu. Po lekturze jednak Twoja wiedza będzie bardziej uświadomiona. Już wiesz dlaczego **kolagen jest dla Ciebie tak ważny**. Wiesz też jak możesz **zwiększyć poziom** swojego kolagenu. **Bezpiecznie i skutecznie.** Tak jak to robią tysiące Użytkowników COLWAY każdego dnia.

Jeżeli chcesz jeszcze więcej informacji **zapraszam Cię do naszych kanałów komunikacji:**

FACEBOOK – [Polub naszą stronę!](#)

YouTube – [subskrybuj nasz kanał !](#)

Blog tematyczny – [czytaj nasze artykuły!](#)

Pełna oferta produktów COLWAY – [TUTAJ >>>](#)

