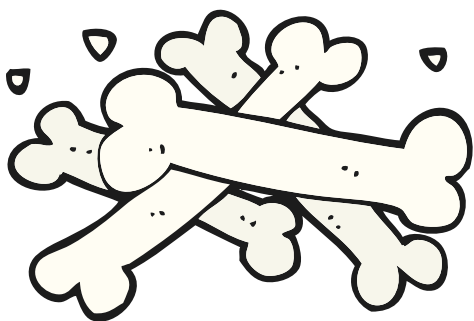


COLLAGEN

Here's the Scoop

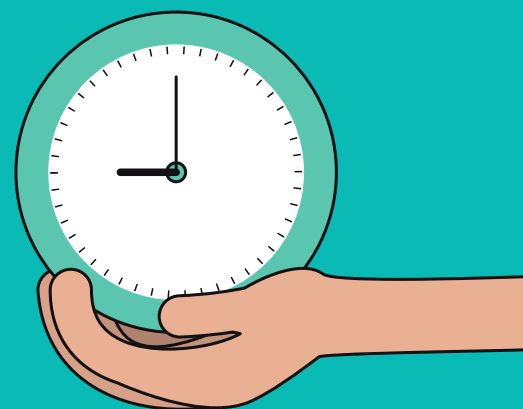
PRE-HAB AND REHAB BENEFITS



Consuming collagen can support bone health and recovery from injury. Increased intake of collagen-derived peptides has been shown to improve collagen synthesis and reduce tendon- and joint-related pain.

TIMING MATTERS

Whether you are recovering from an injury or want to prevent injury, evidence that suggests taking 15-20g of collagen with a rich source of vitamin C one hour before training or rehab can promote recovery.



PAIR WITH VITAMIN C

We require vitamin C as part of the collagen production process. Try pairing your collagen with citrus, berries, or dark leafy greens.



Serving Suggestions

- Add a couple scoops of collagen to a green smoothie.
- Stir collagen into yogurt and serve with berries.
- Make your own jello or gummies using unflavored gelatin and fruit juice for a portable snack that isn't loaded with refined sugars, dyes, and other additives.

SOURCES

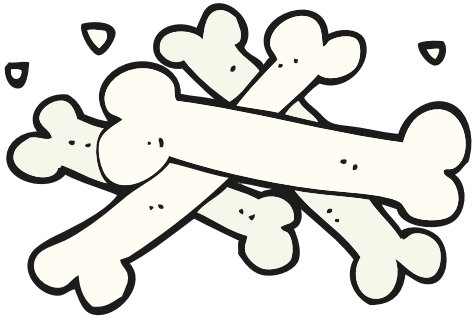
- Collagen comes from the connective tissues of animals.
- Traditional sources include bone broth, gelatin, and animal skins (fish, poultry, pork).
- Collagen can be found in a hydrolyzed form, which is easy to stir into liquids or blend into yogurt or smoothies.
- Gelatin is made of collagen, but rather than stir smoothly into liquid, it acts to absorb liquids to form a gel.
- Research doesn't show a benefit from one over the other, but gelatin tends to be much more cost effective than hydrolyzed collagen.
- There are currently no vegan sources readily available.



COLLAGÈNE

voici le scoop

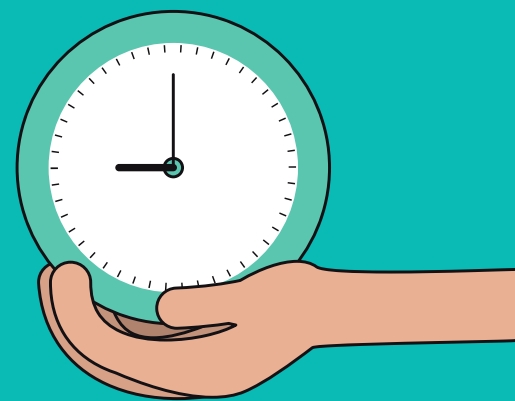
AVANTAGES



La consommation de collagène peut favoriser la santé des os et la guérison des blessures. Il a été démontré que l'augmentation de la consommation de peptides dérivés du collagène améliore la synthèse du collagène et réduit la douleur aux tendons et aux articulations.

LE TIMING COMPTE

La consommation de collagène peut favoriser la santé des os et la guérison des blessures. Il a été démontré que l'augmentation de la consommation de peptides dérivés du collagène améliore la synthèse du collagène et réduit la douleur aux tendons et aux articulations.



PAIRE AVEC DE LA VITAMINE C

Le processus de production de collagène exige de la vitamine C. Essayez d'associer votre collagène à des agrumes, des baies ou des légumes verts à feuilles sombres.



SUGGESTIONS DE SERVICE

- Ajoutez quelques cuillères de collagène à un smoothie vert.
- Incorporer le collagène dans le yogourt et servir avec les baies.
- Fabriquez votre propre jello ou bonbons gélatineux en utilisant de la gélatine sans saveur et du jus de fruits pour une collation portable qui ne contient pas de sucres raffinés, de colorants ni d'autres additifs.

SOURCES

- Le collagène provient des tissus conjonctifs des animaux.
- Les sources traditionnelles comprennent le bouillon d'os, la gélatine et les peaux d'animaux (poisson, volaille, porc).
- Le collagène peut être trouvé sous une forme hydrolysée, qui est facile à mélanger dans des liquides ou à mélanger dans un yaourt ou un smoothie.
- La gélatine est faite de collagène, mais plutôt que de se mélanger doucement dans un liquide, elle agit pour absorber les liquides et former un gel.
- La recherche ne montre aucun avantage l'un par rapport à l'autre, mais la gélatine a tendance à être beaucoup plus rentable que le collagène hydrolysé.
- Il n'existe actuellement aucune source végétalienne disponible.

