



BIENESTAR

TOTAL

SALUD • BIENESTAR • EQUILIBRIO



EL SECRETO DE UNA PIEL IMPECABLE



Guía práctica de belleza
y bienestar desde adentro



UN REGALO EXCLUSIVO DE
MG COLLAGEN



BIENVENIDA

Este regalo es para ti

Si tienes esta guía en tus manos es porque decidiste invertir en ti. Y eso ya dice mucho. La piel que admiras en otras mujeres no es cuestión de suerte ni de genética privilegiada: es el resultado de pequeños hábitos sostenidos en el tiempo, de nutrir el cuerpo desde adentro y de entender cómo funciona realmente tu piel.

En las próximas páginas vas a encontrar información clara, práctica y sin enredos: qué papel juegan el colágeno y el magnesio en tu bienestar, cómo armar una rutina sencilla que sí puedas cumplir, qué alimentos son tus aliados y cómo el sueño y el estrés se reflejan directamente en tu rostro.

No necesitas rutinas de 15 pasos ni productos carísimos. Necesitas constancia y las claves correctas. Aquí están.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Léela completa una vez (te toma menos de 30 minutos). Luego vuelve al plan de 21 días del capítulo final y comienza. La transformación no está en leer: está en aplicar.

Contenido

- 01 Tu piel habla de ti: entiende cómo funciona
- 02 Colágeno: la proteína de la juventud
- 03 Magnesio: el mineral olvidado del bienestar
- 04 La rutina mínima efectiva (mañana y noche)
- 05 Come para tu piel: alimentos aliados y enemigos
- 06 Sueño y estrés: el espejo de tu rostro
- 07 Hidratación y sol: los dos innegociables
- 08 Tu plan de 21 días para una piel impecable

CAPÍTULO 1

Tu piel habla de ti

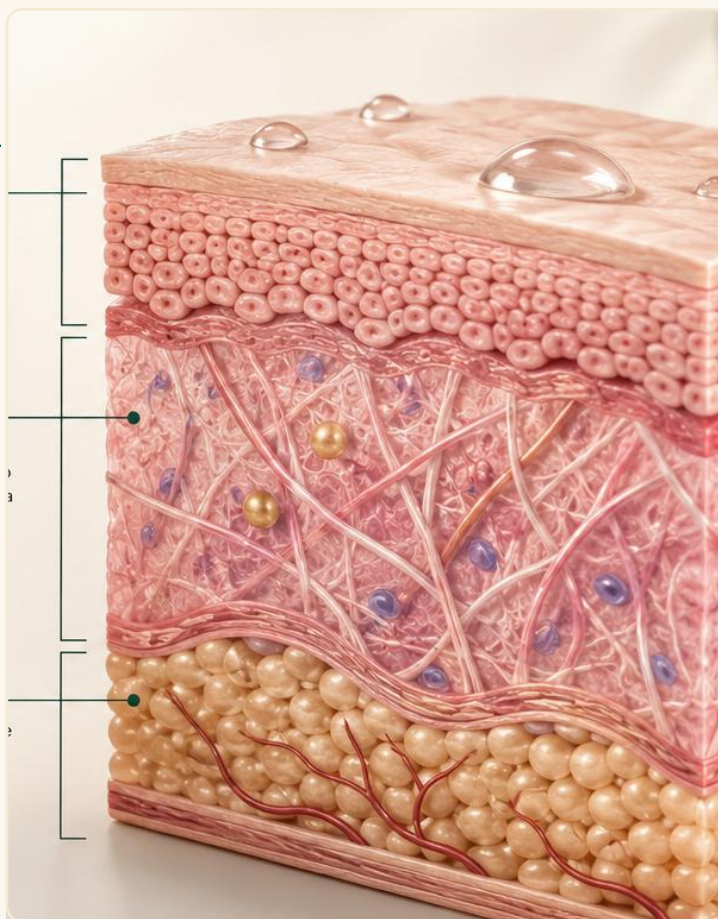
La piel es el órgano más grande del cuerpo y también el más honesto. Refleja cómo duermes, qué comes, cuánta agua tomas y cuánto estrés cargas. Por eso, ninguna crema por sí sola puede hacer lo que hace un estilo de vida bien cuidado.

Las tres capas que debes conocer

Epidermis: la capa visible. Se renueva aproximadamente cada 28 días cuando eres joven, pero ese ciclo se alarga con los años. Por eso la piel madura luce más opaca si no se le ayuda.

Dermis: aquí vive la estructura: colágeno y elastina. Es la capa que da firmeza, elasticidad y ese aspecto 'relleno' de la piel joven.

Hipodermis: la capa profunda de soporte, donde se almacena la grasa que da contorno al rostro.



¿Por qué cambia la piel con los años?

A partir de los 25-30 años, la producción natural de colágeno disminuye alrededor de un 1% cada año. Súmale sol sin protección, azúcar en exceso, mal sueño y estrés, y el resultado es piel más delgada, líneas de expresión más marcadas y pérdida de luminosidad. La buena noticia: gran parte de estos factores están bajo tu control. Y de eso se trata esta guía.

DATO CLAVE

El 80% del envejecimiento visible de la piel se asocia a factores externos y de estilo de vida (sol, alimentación, sueño, estrés), no a la edad en sí. Traducción: tú tienes el control de la mayor parte.



CAPÍTULO 2

Colágeno: la proteína de la juventud

El colágeno representa cerca del 30% de las proteínas totales de tu cuerpo. Es el 'andamio' que sostiene la piel, y también forma parte de articulaciones, cabello, uñas, huesos y tejidos.

Qué pasa cuando falta

Cuando el colágeno disminuye, la piel pierde soporte: aparece flacidez, las líneas se marcan más, el cabello y las uñas se ven más débiles, y muchas mujeres notan menos vitalidad general. No es vanidad: es estructura.

Colágeno hidrolizado: por qué importa la palabra

El colágeno en su forma natural es una molécula grande, difícil de aprovechar. El colágeno hidrolizado ha sido fraccionado en péptidos pequeños, lo que facilita su absorción. Por eso es la forma que encuentras en los complementos de calidad, como Mg Collagen, que aporta 5 gramos de colágeno por porción.

El dúo perfecto: colágeno + vitamina C

Tu cuerpo necesita vitamina C para sintetizar colágeno. Por eso funciona tan bien acompañar tu porción diaria con fuentes de vitamina C: naranja, guayaba, fresa, kiwi, pimentón. Un vaso de tu complemento en la mañana junto a una fruta cítrica es un hábito pequeño con sentido grande.

HÁBITO IMPECABLE

La constancia le gana a la intensidad. Tomar tu colágeno todos los días a la misma hora (por ejemplo, con el desayuno) crea el hábito. Los resultados de los buenos hábitos se construyen semana a semana, no de un día para otro.

CAPÍTULO 3

Magnesio: el mineral olvidado



Mientras el colágeno se lleva los reflectores, el magnesio trabaja en silencio. Este mineral participa en más de 300 procesos del organismo: desde la función muscular y nerviosa hasta el descanso y la sensación de energía diaria.

Señales de que tu cuerpo lo está pidiendo

Cansancio frecuente, calambres, tensión muscular, dificultad para relajarte en la noche y esa sensación de 'batería baja' aunque hayas dormido. La alimentación moderna, alta en procesados, suele quedarse corta en magnesio.

¿Cuánto necesito?

Cada porción de Mg Collagen aporta 125 mg de magnesio elemental, un complemento ideal para acompañar una alimentación balanceada con fuentes naturales: aguacate, banano, almendras, frijoles, espinaca y cacao puro.

Magnesio y descanso: la conexión con tu piel

Aquí está el secreto que pocas conocen: el magnesio contribuye a la relajación y a un descanso reparador. Y es precisamente durante el sueño profundo cuando la piel realiza su proceso natural de regeneración. Menos tensión + mejor descanso = una piel que amanece con mejor cara. Literalmente.

TIP DE ORO

Muchas mujeres prefieren tomar su porción en la noche: aprovechan el aporte de magnesio para relajarse antes de dormir. Prueba ambas opciones (mañana o noche) durante una semana cada una y quédate con la que mejor se sienta para ti.



CAPÍTULO 4

La rutina mínima efectiva

Olvídate de las rutinas de 12 pasos. Una piel impecable se construye con 4 pasos bien hechos, todos los días. Esta es la rutina que sí vas a cumplir:

En la mañana (5 minutos)

1. Limpia: con un limpiador suave, no jabón de barra corporal. La piel del rostro es delicada.
2. Hidrata: crema según tu tipo de piel (ligera si es grasa, más nutritiva si es seca).
3. Protege: protector solar SPF 50, TODOS los días, llueva o haga sol. Este es el paso antiedad más poderoso que existe.
4. Nutre desde adentro: tu vaso de Mg Collagen + una fruta con vitamina C.

En la noche (5 minutos)

1. Doble limpieza si usaste maquillaje o protector: primero un desmaquillante o aceite, luego tu limpiador.
2. Hidrata: la noche es el momento ideal para cremas más nutritivas.
3. Desconecta: pantallas fuera al menos 30 minutos antes de dormir. Tu piel se regenera mientras duermes; regálale un sueño de calidad.

Una vez por semana

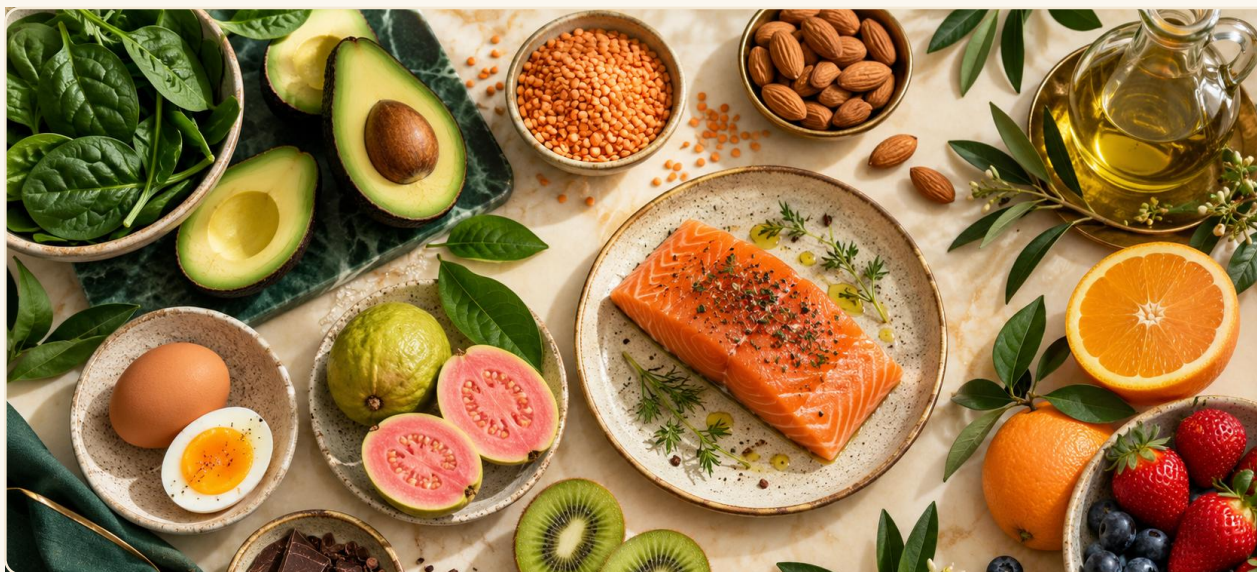
Exfoliación suave (1-2 veces por semana máximo) para retirar células muertas y devolver luminosidad. Si exfolias de más, irritas; menos es más.

ERROR COMÚN

Cambiar de productos cada dos semanas porque 'no ves resultados'. La piel necesita mínimo 4 a 8 semanas de constancia con una rutina para mostrar cambios visibles. Dale tiempo.

CAPÍTULO 5

Come para tu piel



Tu piel se fabrica con lo que comes. Cada célula nueva se construye a partir de los nutrientes que le das a tu cuerpo. Esta es la lista práctica:

Alimentos aliados

Proteínas de calidad: huevo, pollo, pescado, frijoles y lentejas. Son la materia prima del colágeno.

Vitamina C: guayaba, naranja, fresa, kiwi, pimentón. Clave para la síntesis de colágeno.

Grasas buenas: aguacate, almendras, aceite de oliva, pescados grasos. Aportan a la hidratación de la piel desde adentro.

Antioxidantes: frutos rojos, cacao puro, té verde, verduras de colores intensos. Ayudan a combatir el desgaste diario.

Magnesio natural: aguacate, banano, espinaca, almendras, frijoles.

Los que juegan en contra

Azúcar en exceso: el enemigo silencioso número uno. El exceso de azúcar se asocia a un proceso llamado glicación, que afecta las fibras de colágeno.

Ultraprocesados y frituras: aportan mucho y nutren poco.

Alcohol en exceso: deshidrata, y una piel deshidratada marca más las líneas.

REGLA 80/20

No se trata de vivir a dieta. Si el 80% de lo que comes nutre tu cuerpo, el 20% restante es para disfrutar sin culpa. La piel impecable no nace de la restricción, sino del equilibrio sostenido.



CAPÍTULO 6

Sueño y estrés: el espejo de tu rostro

¿Has notado cómo se ve tu piel después de una mala noche? Opaca, ojerosa, 'caída'. No es casualidad: durante el sueño profundo el cuerpo realiza sus procesos naturales de reparación, incluida la renovación de la piel.

El costo del estrés

El estrés sostenido eleva el cortisol, y el cortisol alto se refleja en el rostro: piel más reactiva, tensión en el gesto, peor descanso. Es un ciclo que se alimenta solo... hasta que lo interrumpes.

La meta realista

7 a 8 horas de sueño, con horario constante (acostarte y levantarte a la misma hora, incluso los fines de semana). En dos semanas de sueño ordenado, tu rostro te lo va a agradecer frente al espejo.

Ritual de noche en 4 pasos (15 minutos)

1. Toma tu porción de Mg Collagen si elegiste el horario nocturno: el magnesio contribuye a la relajación.
2. Pantallas fuera 30 minutos antes de dormir. La luz azul confunde a tu reloj interno.
3. Respira: 4 segundos inhala, 7 sostén, 8 exhala. Repite 4 veces. Es el botón de 'apagar' del sistema nervioso.
4. Habitación oscura y fresca. La calidad del sueño importa tanto como la cantidad.

“Dormir bien no es un lujo: es el tratamiento de belleza más económico y efectivo que existe.”

CAPÍTULO 7

Hidratación y sol: los dos innegociables



Agua: la base de todo

Una piel deshidratada se ve opaca, tirante y marca más las líneas finas. La meta práctica: 6 a 8 vasos de agua al día. Trucos que funcionan: un vaso grande al despertar, una botella visible en tu escritorio, y agua con rodajas de limón o pepino si el agua sola te aburre. Tu vaso diario de Mg Collagen también suma a tu hidratación total.

Sol: el factor #1 del envejecimiento visible

La exposición solar sin protección es la principal causa externa de envejecimiento de la piel: manchas, líneas y pérdida de elasticidad. En Colombia, además, la radiación es alta todo el año por la cercanía al ecuador — incluso en días nublados.

Las reglas del protector solar

1. SPF 50, todos los días del año, así no salgas 'al sol'. Las ventanas y la luz indirecta también cuentan.
2. Cantidad correcta: aproximadamente una cucharadita para rostro y cuello. La mayoría aplica la mitad de lo necesario.
3. Reaplica cada 3-4 horas si estás al aire libre.
4. Complementa con sombrero y gafas cuando el sol esté fuerte (10 a.m. – 3 p.m.).

LA MATEMÁTICA DE LA BELLEZA

Un protector solar diario cuesta menos que cualquier tratamiento para corregir manchas después. Proteger hoy es más fácil (y más barato) que reparar mañana.

CAPÍTULO 8

Tu plan de 21 días



La ciencia de los hábitos es clara: lo que repites durante 21 días seguidos empieza a volverse parte de ti. Este es tu plan, simple y realista:

SEMANA	ENFOQUE	ACCIONES DIARIAS
Semana 1 Días 1-7	Fundamentos	• Mg Collagen a la misma hora cada día • Protector solar SPF 50 en la mañana • 6 vasos de agua • Limpieza de rostro en la noche
Semana 2 Días 8-14	Nutrición	• Todo lo de la semana 1 • Una fruta con vitamina C al día • Reducir azúcar añadida a la mitad • Pantallas fuera 30 min antes de dormir
Semana 3 Días 15-21	Consolidación	• Todo lo anterior • 7-8 horas de sueño con horario fijo • Ejercicio suave 3 veces (caminar cuenta) • Foto de progreso el día 21

El truco del día 22

Cuando llegues al día 21, no pares. Tómate la foto de progreso, compárala con la del día 1 y pregúntate: ¿cómo me siento? La energía, el descanso y el aspecto de tu piel son el mejor termómetro. Los hábitos que construiste en estas 3 semanas son tuyos para siempre.

RECUERDA
Un día fallado no arruina nada. Dos días seguidos fallados, sí rompen el hábito. La regla es simple: nunca falles dos veces seguidas.

Este material tiene fines informativos y educativos generales. Mg Collagen es un complemento dietario; no es un medicamento y no reemplaza una alimentación balanceada ni el consejo de un profesional de la salud. Consulta a tu médico si estás en embarazo, lactancia o bajo tratamiento médico.



Tu piel te lo va a agradecer

La belleza real se construye desde adentro,
un hábito a la vez, un día a la vez.

¿YA SE TE ESTÁ ACABANDO TU MG COLLAGEN?

No dejes que la constancia se rompa. Escríbenos Por **WhatsApp 3235525420** y tu asesora personal te ayuda a hacer tu pedido en 2 minutos, con pago contra entrega y envío a toda Colombia.

Pídelo hoy y sigue construyendo tu mejor versión.

MG COLLAGEN

Colágeno hidrolizado + Magnesio · Bienestar desde adentro

Registro sanitario INVIMA RSA-002874-2025

