

By OMNICRAZO

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE 360°



By OMNICRAZO



VIDA ACTIVA Y SALUDABLE 360°

SISTEMA DIGESTIVO:

7 ERRORES AL BAJAR DE PESO Y COMO EVITARLOS

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE 360°



Controla tu peso y tu salud con la mejor Nutrición.

Nutrición interviene los sistemas digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor.

Retoma el Control de tu Cuerpo

Este es el comienzo de un nuevo reto personal, para cambiar más vidas ayudando a mejorar la salud y lograr un bienestar total.

Una buena nutrición es la base de cualquier programa, junto con la práctica del deporte que permiten al cuerpo, ejercitar, mantenerlo activo y prevenir la aparición de enfermedades, procurando tener un peso apropiado, aunque esto parece fácil en ocasiones no lo es, pero lo más valioso es tomar la decisión.

Mucha gente relaciona uno de los beneficios de una comida saludable con perder peso, pero comer sano no es una dieta, es un estilo de vida.

Una **alimentación saludable**, te ayuda a mantener tu sistema inmune, por lo que estarás evitando gripes, resfriados o cualquier otra enfermedad viral que pueda afectar tu cuerpo. Cuando tu sistema inmune actúa de una manera correcta, es capaz de luchar con todo tipo de virus que pueda enfermarte, por lo que, al consumir comida sana, te mantienes saludable.

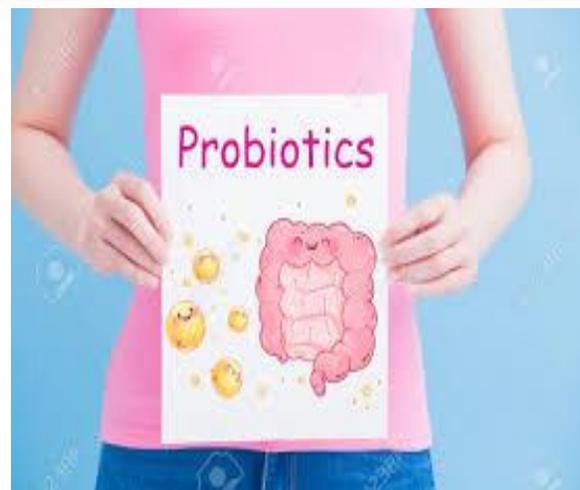
Una comida saludable te da energía. Es común que las personas creen que el azúcar es la máxima fuente de energía que puede existir, esto no es del todo cierto, ya que la energía que el azúcar te brinda es de muy corta duración, además de que puede generarte problemas si se consume en exceso. Los alimentos ricos en proteína, tales como el huevo o la carne, pueden darte mucha energía.

La adecuada nutrición e hidratación de nuestro organismo es fundamental para que se desarrollen correctamente muchos procesos que tienen que ver con la salud. Un vaso de agua antes de comer ayuda que te sacies, así el estómago se llena haciéndonos perder un poco el apetito y disminuya la ingesta, inclusive de la grasa. Además, por paradójico que parezca, la reacción del cuerpo ante la falta de agua es la retención de líquidos y eso es perjudicial para el cuerpo y no ayuda a adelgazar.

¿Qué son los probióticos y los prebióticos?

No es lo mismo probióticos que prebióticos y esto crea algunas confusiones, aunque ambos nos sirven para mejorar el estado de salud en general.

Son alimentos que ayudan a **recuperar la flora**, mejoran la digestión y son importantes pues ayudan en los procesos de desintoxicación.



PREBIÓTICOS

Los prebióticos son sustancias que **“alimentan” a los probióticos del sistema digestivo**, para que puedan desarrollarse y actuar las bacterias que viven en el organismo formando la micro-flora.

El concepto de prebiótico data de los años 1980, época en la que se identificaron fibras de la dieta compuestas por hidrato de carbono no digeribles por el humano, (no son organismos vivos como pueden serlo los probióticos), tales como el almidón, polisacáridos y oligosacáridos como los fruto-oligosacáridos, que se encuentran en alimentos frescos.

Beneficios de los prebióticos

Los prebióticos, que principalmente se trata de hidratos de carbono complejos, tienen las siguientes funciones en el organismo:

Por un lado modifican el ambiente intestinal **ayudando a fortalecer o restablecer las funciones inmunitarias del organismo, impiden algunas fases de la carcinogénesis**(conjunto de fenómenos que determinan la aparición y desarrollo de un cáncer).



Aumentan la biodisponibilidad de calcio y magnesio para su absorción intestinal. Son sustancias **bajas en calorías con efectos similares a la fibra** alimentaria

Alimentos en los que los podemos encontrar:

Los **compuestos prebióticos** los encontramos en alimentos como el **ajo, el poro, la cebolla, los espárragos, la miel, la avena, el aceite de oliva, la banana y la alcachofa.**



Alcachofa sancochada



Ajo, Poro, cebolla, zanahoria



Col blanca fermentada

Los **microorganismos probióticos** los podemos encontrar en **yogures, leches fermentadas, aceitunas, pepinillos, chucrut y encurtidos**, ya al acidificarlos con vinagre aparecen bacterias lácticas.

El kéfir no deja de ser una leche fermentada, pero con mayor diversidad de especies de bacterias probióticas. Sin embargo, el queso crudo al estar pasteurizado, pierde sus bacterias vivas.

Tanto los microorganismos probióticos como los prebióticos de los que se alimentan estas bacterias beneficiosas suelen estar muy presentes en nuestra dieta habitual. No obstante, si crees que no los consumes lo suficiente, ya sabes en qué alimentos puedes encontrarlos. Sigue una dieta saludable y equilibrada, y disfruta de una buena salud.

7 Errores que comete la gente al querer BAJAR de PESO

ERROR No. 1 – No tomar suficiente agua... Un estudio sobre el estilo de 50 mujeres con exceso de peso. Dio como resultado, que consumir 1,5 litros de agua diariamente durante 2 meses contribuía a la pérdida de peso.

Si consideras que un gramo de grasa aporta el doble de calorías que la misma cantidad de proteínas o de hidratos de carbono, por esto es necesario reducir las calorías si deseas conservar tu peso ideal.



Otro ejemplo son las personas que para controlar su apetito tienen por costumbres tomar sopa, se trata de una sopa de bajo aporte energético a base de verduras, pobre en grasas y en hidratos de carbono. Que al consumirla, el cuerpo quema más calorías que las aportadas por la sopa, lo cual puede contribuir a dejar de consumir

entre 300 a 400 calorías por día.

En general, asar y hornear son formas saludables de cocinar que dan lugar a pérdidas mínimas de vitamina C. Sin embargo, durante largos tiempos de cocción a altas temperaturas, se pueden perder hasta un 40% de las vitaminas B en los jugos que se desprenden de la carne.

Recoger estos jugos y servirlos con la carne, puede ayudar a minimizar la pérdida de nutrientes. Cocer las carnes y las aves al horno permite que pierdan parte de su grasa. Basta con que vayas pinchando la pieza con la punta de un cuchillo a medida que se cuece.

La grasa fluye y, si eliminas en ese momento, estás reduciendo las calorías del plato. Otra opción es colocar la pieza sobre la rejilla del horno y dejar que caiga el jugo graso. En cualquier caso, siempre digo que se pueden evitar alguna caloría de más, vigilando pequeños detalles

Aquí algunas sugerencias:



Una descripción importante para analizar como funciona y ayudar al desarrollo y mantenimiento del cuerpo.

ERROR No. 2 – Querer bajar comiendo puras frutas... No abuses de la Frutas

Aunque son una fuente de vitaminas y fibra, las frutas también son ricas en azúcares (fructosa), por lo que abusar de ellas podría afectar gravemente a tu organismo.

Algunos de los beneficios de las frutas y verduras amarillas y naranjas son: mantiene la piel sana, reduce la presión, ayuda a la salud visual, mantiene los huesos sanos y disminuye el colesterol malo.

En verano tiene un tesoro que es la fruta, tener melón ó sandía cortados en trozos en la nevera, así como ciruelas, melocotones u otras frutas, hará que ese picoteo sea más sano y no nos lancemos a comer golosinas

ERROR No. 3 – No consumir suficiente fibra... CONSUME FIBRA

La fibra soluble ayuda a la retención del agua y hace que el proceso digestivo sea lento. Además, reduce el colesterol. Entre ellas se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, las lentejas y algunas frutas y verduras.

La fibra insoluble está en el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra acelera el paso de los alimentos en el estómago y en los intestinos.

Consumir fibras nos ayuda a mejorar el tránsito intestinal, pero además, ayuda a estar saciado y tener menos picos de insulina y tener menos ansiedad por hambre.



ERROR No. 4 – Consumir alimentos procesados... Siempre elige lo natural

Da igual el alimento que sea... siempre, huir de los procesados ayuda a rebajar el número de calorías y del exceso de grasas.

Las calorías de los alimentos provienen de los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. Por ejemplo un gramo de hidratos de carbono contiene 4 calorías. Un gramo de proteínas también contiene 4 calorías. Sin embargo, un gramo de grasas contiene 9 calorías, más del doble que los otros dos

ERROR No. 5 – Abusar del Alcohol y bebidas azucaradas...

Evitar las bebidas azucaradas, cerveza ó vino

Existen estudios que han relacionado la toma de alcohol junto con bebidas artificiales azucaradas. Causan en especial a los jóvenes estudiantes que lo mezclan, tuvieron de manera más sensible los efectos del alcohol, aumentando la duración de la resaca y la gravedad de los daños.

Desde un punto de vista químico, el cuerpo dispone de mecanismos para metabolizarlo, siempre y cuando no sea en exceso, gracias a un grupo de enzimas, encargadas de convertir el alcohol en sustancias inocuas para el organismo.

Sobre todo en verano es fácil tomar más refrescos de lo habitual y alguna que otra cerveza o vino. Tomar dos refrescos en vez de uno, significa duplicar las calorías ingeridas... y si lo piensas, a veces no son necesarios.

Opta por los refrescos "light" pero ojo, que la señal que envían al cerebro, es de que estás tomando algo dulce, por lo que al rato te apetecerá más...



ERROR No. 6 – No poderte resistir a las tentaciones... Evitar los alimentos ricos en carbohidratos

Son la principal fuente de energía para el organismo porque se degradan con rapidez. Algunos ejemplos son pan, los cereales, el arroz y la pasta sin embargo, cuando se consumen en exceso se transforman y se almacenan en forma de grasa en el organismo.

Es importante no abusar en la ingestión de este tipo de alimentos en general, siendo recomendado comer en promedio de 200 a 300 gramos de carbohidratos por día,

cantidad que varía de acuerdo al peso, a la edad, al sexo y a la actividad física que realice la persona.

Una de las cosas que me cuesta más reducir es el consumo de “pan”. Sea con embutido, en la comida, tostadas... admito que es uno de mis puntos “débiles” así que mi truco consiste en tomarlo hasta mediodía.

ERROR No. 7 – Excederte en las porciones... Cuanto es una Porción

Ya se ha mostrado que las personas con exceso de peso no controlan de igual manera la cantidad que comen que aquellas con un peso normal, por eso, las porciones individuales contribuirían a logran un consumo más adecuado en cantidad.

Consumir demasiadas calorías puede afectar su peso y su salud. Además de elegir una variedad de alimentos saludables y reducir las calorías totales que consume al comer y beber, ponga atención al tamaño de sus porciones.

Piensalo cada vez que vayas a repetir. Piensa que te costará el doble ponerle remedio.



Trucos que si funcionan

Los nutricionistas no dejan de insistir en la importancia que tiene la primera comida del día, porque es la que te proporciona energía y te ayuda a regular el apetito hasta la comida.

Tu desayuno debe contener carbohidratos saludables (pan, cereales o galletas integrales sin azúcares ni grasas añadidas); jugo (zumo) natural o fruta fresca; un lácteo desnatado o vegetal, café o té verde; proteínas sanas (jamón, pavo, huevo) para quitarte el hambre; aceite de oliva virgen y algo dulce por si tienes mucha ansiedad, como mermelada sin azúcar añadido.

Tener a mano productos que te ayuden a evitar tentaciones, com fruta cortada en la nevera y cosas así, te harán que sea todo mucho más fácil.

Como puedes ver son trucos sencillos y de sentido común y permiten que todo sea más fácil de lo que imaginamos. Fuente: "My Pyramid del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).



No omitas las comidas

Planifica tus comidas y meriendas con anticipación. La comida saludable ayuda a no subir de peso.

Una de las mayores preocupaciones de la gente hoy en día, es mantener un cuerpo delgado y saludable, al llevar una dieta balanceada con comida sana garantizas que tu cuerpo tiene todo lo que necesita para mantener un peso ideal.

Si tomas en cuenta los beneficios que la comida sana tiene para ti, ten por seguro que el sabor y todos esos prejuicios los dejarás en segundo término, por lo que te será mucho más fácil cambiar tu régimen alimenticio.

Evita comer demasiados dulces

Las bebidas carbonatadas y los refrescos son una gran fuente de energía vacía. Esto significa que contienen mucha energía (calorías) que tu cuerpo no necesita y pocas vitaminas, minerales, proteína y fibra. Trata refrescos de dieta, o bebidas en polvo sin azúcar, y agua en vez de refrescos y jugo.

Incluso los jugos naturales sin azúcar contienen mucha energía que no necesitas. Ahora, no exageres: si tomarás refresco o jugo, trata de limitar la cantidad a entre 4 y 8 onzas, una vez al día.

Los postres, galletas y dulces tienen alto contenido de azúcar. Los postres de grano entero pueden tener menos azúcar. Está bien disfrutar los dulces en la medida que no reemplacen los alimentos nutritivos.



Evita comer demasiada grasas

Alimentos con grasas sólidas como la mantequilla, crema, aceites hidrogenados o aceites parcialmente hidrogenados contienen grasa saturada y posiblemente grasa

trans. Esta puede ser una gran fuente de calorías vacías, con muy pocos nutrientes. Prueba proteínas magras como habichuelas, pescado y aves, y aceites saludables para el corazón como aceite de oliva y canola.

Como con el azúcar, las grasas sólidas también están en postres. Postres hechos con puré de frutas o aceite de oliva en vez de mantequilla y crema son opciones más saludables, sin embargo, está bien de disfrutar estos alimentos ocasionalmente en la medida que no sustituyan alimentos saludables.

Pon atención cuando comas



Come lentamente. Trata de relajarte y comer despacio para que tus comidas duren por lo menos 20 minutos, ya que ese es el tiempo que toma para que te sientas lleno.

Escucha a tus sentidos. Comer cuando tienes hambre y parar de comer cuando

estás lleno ayudará a tu cuerpo a balancear las necesidades de energía y a que te sientas confortable.

¿Estoy comiendo porque tengo hambre, porque estoy estresado, triste o aburrido?

Trata de comer alimentos ricos en fibra como grano integral, vegetales y frutas para que te ayuden a sentirte lleno.

Evita pensar en dietas

No hay alimentos buenos o malos; todos los que se consuman en moderación pueden ser parte de una dieta saludable.

No necesitas comprar alimentos bajos en hidratos de carbono, sin gluten, sin grasa o dietéticos (a menos que sea prescrito por tu médico). Estos alimentos no son necesariamente bajos en calorías, ya que



usualmente se le añaden otros ingredientes para reemplazar los hidratos de carbono o la grasa.

Eres más importante que tu peso o el tamaño de tu cuerpo. ¡Créelo! Tu salud y felicidad pueden perjudicarse por planes de dieta drásticos. Si todavía no has alcanzado tu estatura de adulto, una pérdida de peso rápida puede interferir con tu crecimiento.

Cuánta agua tomar y sus beneficios

En vez de tratar estrategias extremas, enfócate en hacer pequeños cambios de estilo de vida saludable que puedas mantener de por vida. Esta estrategia te va a ayudar a sentirte más saludable y feliz.

Si crees que estás en sobrepeso aprender sobre nutrición puede ayudarte a hacer elecciones saludables.

Lo creas o no, comer tres comidas y dos o tres meriendas al día es la mejor manera para mantener tus niveles de energía y un peso saludable. Cuando tienes demasiada hambre, eres más propenso a seleccionar alimentos no saludables.

Saltar el desayuno puede resultar en comer demasiado más tarde en el día.



Anticipa: si comerás fuera de la casa, lleva alimentos o averigua dónde puedes comprar aquellos que sean saludables y te satisfagan.

Prepara alimentos simples y saludables

Trata formas más saludables de cocinar como asar, sofreír, cocinar en el microondas, hornear y hervir en vez de freír.

Trata hierbas secas (albahaca, orégano, perejil) y especias para darle sabor a tus comidas, en vez de añadirle ingredientes menos saludables como mantequilla, margarina y salsas con grasa.

Retira la piel y la grasa de las carnes: serán más nutritivas y continuarás disfrutando del rico sabor.

Receta de una cena equilibradas y saludables

Una cena equilibrada debería contener verduras crudas o cocinadas, alimentos proteicos magros (carne, pescado o huevos) y una cantidad moderada de alimentos feculentos (pan, pasta, cereales y legumbres. Algunos ejemplos: de recetas de cenas ligeras y rápidas

1. Aguacate Relleno



Vacía medio aguacate, pica la carne y **mézlala con otros ingredientes que te gusten** (por ejemplo tomate, pimientos de piquillo picados, manzana, perejil fresco, cilantro fresco, cebolla de primavera, ajetes tiernos, maíz dulce, zanahoria rallada...) y

sírvetelo en la cáscara del aguacate, que hace las veces de bol. Aunque parezca poco, ¡medio aguacate de buen tamaño llena mucho!

2. **Lechuga enrollada** Con las **hojas de la lechuga** podemos hacer rollitos frescos en un momento y aprovechar lo que tengamos por la nevera: un poco de arroz integral cocido, aguacate, pimientos, cebolla, brócoli, kale, brotes y germinados, encurtidos (remolacha, aceitunas, alcaparras...), zanahoria rallada, choclo, etc.



Para poder enrollarlas bien basta con **usar las partes más tiernas** de la lechuga (las partes más cercanas al tallo se pueden cortar en juliana y añadir como relleno) y no pasarse con el relleno.

3. Ensalada Mediterranea

Cocina una papa de regular tamaño, y deja que se enfríe. Solo tienes que **cortarlas y mezclarlas** con zanahoria rallada, cebolla, pimiento rojo en tiras, aceitunas y un par de tomates picados. **Alíñalo** con aceite de oliva y limón o vinagre.



4. Ensalada de frutas

Utiliza lo que tengas y esté de temporada: manzana, pera, melón, cerezas, fresas, arándanos, plátano... Córtalo todo en trocitos y agregale **yogurht** natural, una pizca de zumo de limón y, si quieres, unas hojas de hierbabuena. Puedes ponerle un toque de canela.



Sistema digestivo y limpieza del colon



Limpieza de Colon

Elimina las toxinas del sistema digestivo para tener un buen funcionamiento del colon. Y no solo del colón sino también del sistema gastrointestinal, sistema nervioso, sistema circulatorio, sistema inmunológico principalmente.

Todos estos sistemas van a tener una respuesta positiva ante esta medida pudiendo sentir una notable mejoría, como primer paso para recuperar tu salud integral.

El aparato digestivo está formado por la boca, esófago, estómago, intestinos grueso y delgado, hígado y páncreas. Este sistema es el encargado de transformar las complejas moléculas de los alimentos en sustancias simples y fácilmente utilizables para el organismo.

Estos compuestos nutritivos son absorbidos por las vellosidades intestinales que tapizan el intestino delgado. Así pues, pasan a la sangre y nutren cada una de las células del organismo.

Actualmente, son muy pocas las personas que se libran de padecer trastornos digestivos, como flatulencia, acidez, dispepsia, colon irritable, reflujo, diverticulitis, retortijones, vientre inflamado...

Son muy comunes, y pueden ser causa de ciertos síntomas, sin tener en cuenta el fondo del problema, que en la mayoría de los casos, radica en no buenos hábitos alimenticios ó por el ritmo de vida actual.

El estreñimiento es una afección del colon que tiene diversas causas, también le llaman constipación y se trata de la dificultad de evacuar o ir al baño diariamente a defecar.

Al menos un 90% de las personas pueden haber experimentado ocasionalmente sus efectos permanentes para algunos y temporales para otros.

Aquí algunas recomendaciones:

- 1.- Hacer una dieta desintoxicante.
- 2.- Ingerir agua abundante.
- 3.- Consumir frutas y verduras o un suplemento con fibra diariamente.



¿Qué cantidad de agua debo ingerir ?

La cantidad de agua que tu cuerpo necesita es relativa, y estará en función de tu actividad, y de tu alimentación.

Quien come frutas y verduras con frecuencia quizás necesite menos, por eso no podemos generalizar en este caso.

Sin embargo como regla básica, mínimo se deben tomar 6 vasos al día, lo cual nos ayuda a mantenernos hidratados. Pero si sufres de estreñimiento, esta cantidad debe ser superior.

Una forma interesante es tomar un vaso de agua en ayunas, otro media hora antes de desayunar, evitar el agua en las comidas para ayudar a las enzimas en su trabajo

de digestión. Media hora antes de almorzar 1 vasos de agua y horas después del almuerzo 1 vaso de agua, una hora antes de cenar 1 vaso de agua.

Sigue estos consejos, tomar agua diariamente y con la frecuencia necesaria, será un hábito que hará parte de tu rutina diaria.

Sí crees tener hambre, antes de llevarte un bocado a tu boca, bebe un poco de agua, no siempre puede ser hambre y puede que tu cuerpo se sienta deshidratado.

El mantener el sistema digestivo desintoxicado puede ayudarte a prevenir varias enfermedades del estómago como el estreñimiento, hemorroides, la obesidad, y el cáncer del colon.



Gracias a un buen tratamiento natural, podrás desintoxicar el colon, liberarlo de todos los residuos negativos que están haciendo mella en tu cuerpo y descartar los contaminantes que hacen que te enfermes.

La medicina alternativa sugiere realizar una limpieza de colon de vez en cuando con el fin de eliminar todas las toxinas, la materia fecal y los contaminantes que se van acumulando en este órgano.

Aquí te proponemos una combinación natural, ideal para eliminar todo lo malo del colon y poder disfrutar de una vida más saludable y bienestar total . Básicamente, es necesario incrementar la cantidad de evacuaciones, pero de una manera más consciente

La limpieza de colon debería hacerse al menos dos veces al año. Te sentirás más liviano, más lleno de energía, sin esa sensación de pesadez. Además, tus

intestinos tendrán la posibilidad de absorber más nutrientes y de eliminar más cantidad de residuos tóxicos.

La importancia de la alimentación

La dieta moderna está llena de sustancias nocivas como aditivos y conservantes, que se van acumulando en el organismo, sobre todo en el intestino, los riñones, el hígado y el colon. Por ello es tan importante realizar una limpieza de colon.



Es bueno recordar que a la tercera vez de repetir una de las técnicas se observan los resultados más visibles, aunque **tras la primera vez que se realice la limpieza la sensación será muy satisfactoria.**

Durante la etapa de limpieza de colon es necesario que cuides tu alimentación. Y también que mantengas una dieta sin lácteos, alimentos irritantes y demasiadas proteínas. La mejor opción es comer vegetales, frutas y fibras. Nunca dejes de beber agua.

Y, si estás haciendo una limpieza de colon, **debes quedarte en casa.** de preferencia realizarlo el fin de semana..

Como limpiar el colon

Como ya se ha mencionado, el colon



es una zona muy importante de nuestro cuerpo. Allí se absorben los nutrientes y las vitaminas y se eliminan los desechos. **Cuando el colon está lleno de toxinas, sustancias perjudiciales y grasas, su tarea se ve comprometida** y aletargada, lo que trae como consecuencia enfermedades y malestar en general.

Puede prepara un deliciosos jugo, esta mezcla es realmente muy deliciosa y tiene la capacidad de desintoxicar el colon. Por otra parte, **es bueno después de limpiar el colon balancear las bacterias de los intestinos**, ya que la mayoría de ellas se habrán eliminado.

Te sugerimos el consumo de prebioticos, fibras, aloe vera, y antioxidantes veras como tu intestino te lo agradecerá estarás más saludable y a simple vista tu figura se verá más desinflamada.

Complejos vitamínicos y minerales para controlar el peso

Te ayudan a mantener los procesos metabólicos, los productos presentados están diseñados para mejorar el bienestar total, aumentar el nivel de energía y mantener el equilibrio vitamínico y mineral del cuerpo. Alcanzar tales objetivos conduce a la pérdida de kilogramos, ya que mejorar la salud está directamente relacionado con la limpieza del cuerpo de toxinas, y exceso de grasa.

- **Vitamina B12:** componente importante en el metabolismo de proteínas. Esta vitamina puede evitar anemia.

- **Selenio:** Estimula el sistema inmunológico, retarda los efectos del envejecimiento y ayuda al buen funcionamiento de la tiroides. Protege contra el daño causado por agentes tóxicos.



- **Zinc:** Colabora en el buen funcionamiento del sistema inmunológico y de órganos reproductivos, promueve una piel y cabello saludables y favorece la cicatrización de heridas.

- **Probióticos:** microorganismos que benefician la salud, especialmente la digestión.

Se les atribuyen propiedades coadyuvantes en el alivio de enfermedades infecciosas en niños y personas con riesgos de salud.

- **Fibra prebiótica:** fibra dietética soluble que promueve la floración de microbiota saludable. De igual manera promueve la sensación de saciedad.

- **Bacillus Coagulans:** un probiótico que resiste cualquier condición de proceso, temperatura o almacenaje, en el cuerpo resiste la acidez estomacal y bilis y solo germinan en las condiciones del intestino.

- **La proteína de soya** es una proteína con un alto valor biológico. Participa en la formación, regeneración de los tejidos del cuerpo, se llena de energía, protege el cuerpo;

- **Vitaminas A, C, D3, E, minerales (sodio, hierro, calcio, yodo, cobre, zinc) –** juntas apoyan y reponen la dosis diaria necesaria de vitaminas y minerales en el cuerpo;

- **Las vitaminas del grupo B** ayudan a aumentar la inmunidad, regulan el metabolismo energético.

- **El extracto de café verde**, pueden ayudar a regular el nivel de azúcar en la sangre.

- **La inulina** es un carbohidrato no digerible que está presente en muchos vegetales, frutas y cereales, porque favorece el metabolismo.

- **El consumo de Fibra**, mejora el funcionamiento de los intestinos, la digestión, acelera los procesos metabólicos, promueve la pérdida de peso saludable. En su composición: fibras dietética, que satisfacen la sensación de hambre. Purifican el cuerpo del colesterol, ácidos biliares, etc.

Quieres Mas de Vida Activa y Saludable 360°?

Da Clic Aquí y Suscribete a nuestro
Grupo de Whatsapp 

Da Clic Aquí y Suscribete a nuestro
Grupo de Telegram 