
La siguiente información esta basada en estudios, testimonios populares y seguimientos a resultados de consumo, se acompaña de referencias bibliográficas para que puedan ser estudiadas y ampliadas a profundidad si es de interés para los lectores.

El contenido de este documento no constituye piezas para uso publicitario, ni elementos para uso comercial.

TÉ VERDE

Tiene propiedades antioxidantes y sustancias químicas llamadas polifenoles que son las responsables de la mayoría de los beneficios del té verde.

El té verde es un tipo de té *Camellia sinensis*, la cual brinda múltiples beneficios para la salud.



El té verde es un arma poderosa para prevenir el cáncer.



TÉ VERDE

BENEFICIOS

Vitaminas C y E

Le confieren un poder antioxidante natural.

Isoflavonas y Catequinas

Que en sinergia a las vitaminas, son ideales para ayudar a disminuir el envejecimiento celular.

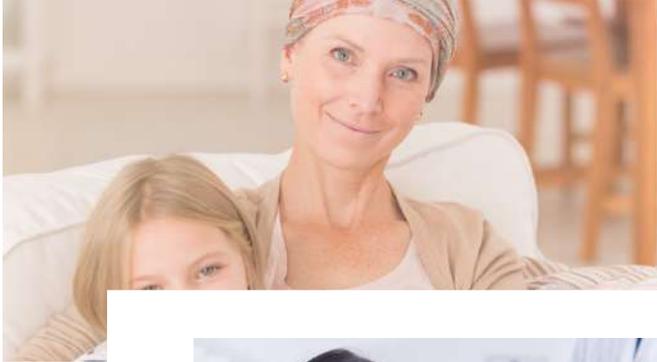
El principal beneficio del té verde es ayudar en el proceso de pérdida de peso porque contiene cafeína, catequinas y polifenoles que ayudan a acelerar el metabolismo, haciendo que el organismo gaste más energía, facilite la digestión, regule el intestino y combata la retención de líquidos.

Alcaloides naturales

Son muy ricos en componentes estimulantes, que ayudan a mantener la actividad durante el día o la noche.

Polifenoles

Son importantes para la salud y la digestión.



BENEFICIOS

TÉ VERDE

- 🌿 Ayudar a disminuir los riesgos de cáncer y alzheimer.
- 🌿 Ayudar a reducir los cálculos renales, los problemas de próstata y de la vista.
- 🌿 Regular los trastornos del sueño y el sistema circulatorio.



BENEFICIOS

TÉ VERDE

- 🌿 Estimular el sistema inmunológico y la buena memoria.
- 🌿 Ayudar a controlar la diabetes, el vitiligo y la depresión.
- 🌿 Facilitar la digestión.



TÉ VERDE

- 🌿 Reducir la acumulación de grasa en el hígado y el reflujo estomacal.
- 🌿 Disminuir las alergias y los síntomas de lupus.
- 🌿 Disminuir y prevenir afecciones de la piel (acné, rosácea, psoriasis, etc.) y las varices.

BERENJENA

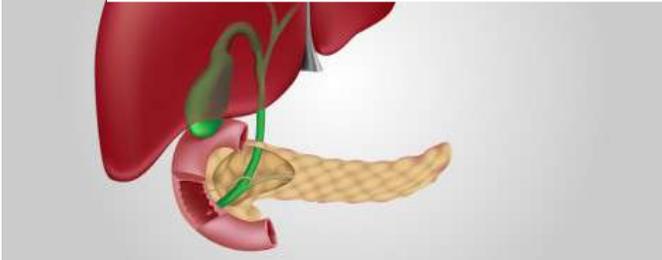
Es el alimento perfecto, ya que es bajo en calorías y es rico en flavonoides y antioxidantes. Por su alto contenido en agua y fibra, se convierte en un alimento saciante y diurética.

Contiene una cantidad equilibrada de minerales que ayudan a equilibrar el sistema nervioso.



Ayuda a disminuir la ansiedad, organismo y reducir acumulaciones de grasa.





BERENJENA

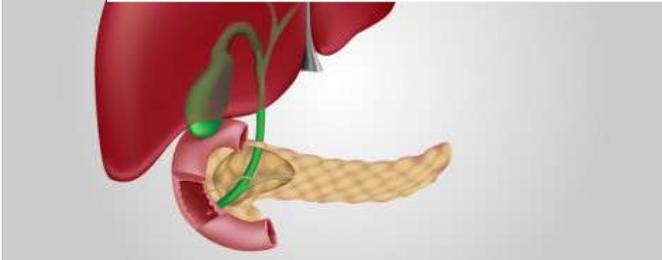
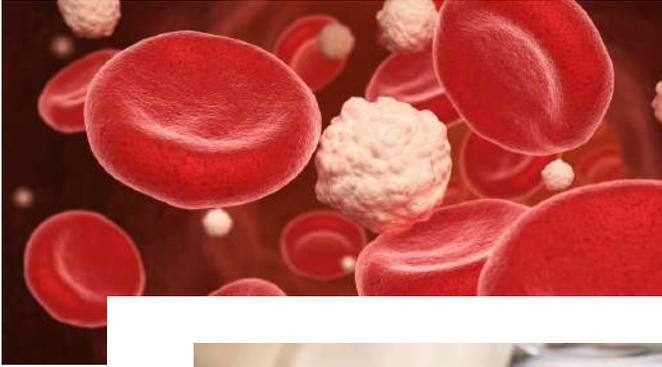
- 🌱 Reducir los niveles elevados de grasas en la sangre.
- 🌱 Desintoxicar el organismo y depurarlo de forma completamente natural.
- 🌱 Depurar el hígado y la vesícula biliar.



BENEFICIOS

BERENJENA

- 🌱 Reducir el colesterol y los triglicéridos.
- 🌱 Controlar y disminuir la retención de líquidos.
- 🌱 Favorecer procesos digestivos.



BENEFICIOS

BERENJENA

- 🌿 Reducir el nivel de glucosa en sangre.
- 🌿 Producir efectos levemente diuréticos.
- 🌿 Retrasar e inhibir el crecimiento de células cancerígenas en el estómago.

KONJAC

Es una planta del género *Amorphophallus*, nativa del sudeste de Asia, China, Japón y Corea, cuyo ingrediente principal es la fibra de glucomanano.

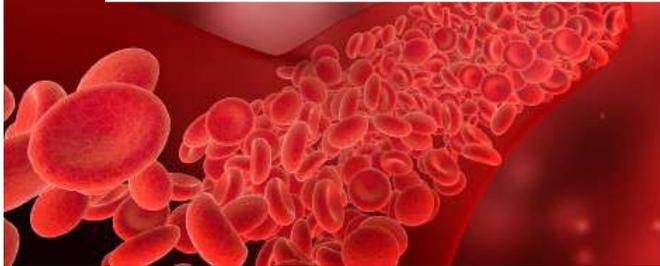
El glucomanano es una sustancia rica en fibra, aminoácidos, ácidos grasos poliinsaturados, vitaminas y minerales.



Es una fibra soluble
con un aporte calórico

la sensación de
saciedad.

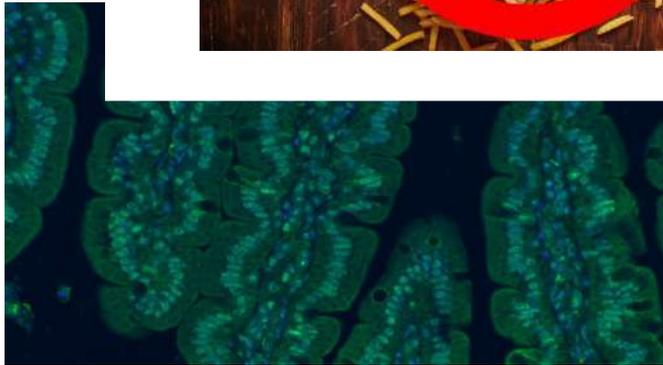




BENEFICIOS

KONJAC

- 🌿 Reducir los niveles de colesterol y de ácidos grasos libres en la sangre.
- 🌿 Reducir peso cuando se acompaña de una dieta balanceada y mucha agua.
- 🌿 Controlar los niveles de azúcar en la sangre.



BENEFICIOS

KONJAC

- 🌿 Efecto positivo en personas con diabetes ya que reduce los niveles de azúcar que se producen tras las comidas.
- 🌿 Prolongar la sensación de saciedad.
- 🌿 Regenerar la flora intestinal ya que actúa como prebiótico.



BENEFICIOS

KONJAC

- 🌿 Coadyuvar en el tratamiento del sobrepeso, diarreas, diabetes, hiperglicemia, hiperlipemias y estreñimiento.
- 🌿 Contribuye a adelgazar gracias a su bajo contenido calórico.
- 🌿 Reducir el síndrome de colon irritable.

LINAZA

Es la semilla del Lino, una planta herbácea, de la cual se extrae uno de los aceites vegetales más saludables que existen.

Contiene una alta cantidad de fibra dietética, ácidos grasos poliinsaturados del tipo omega 3, omega 6 y omega 9 y fitoquímicos como los lignanos.



Un 25%-30% de esta semilla se compone de fibra dietética.

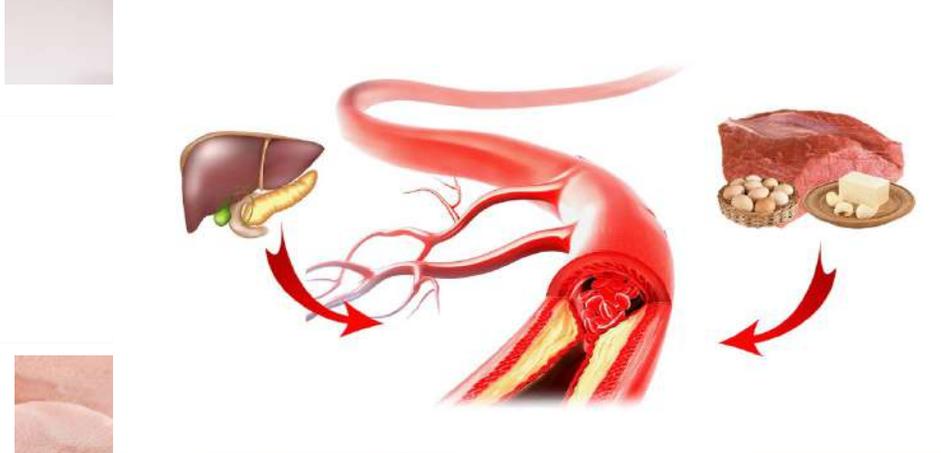




BENEFICIOS

LINAZA

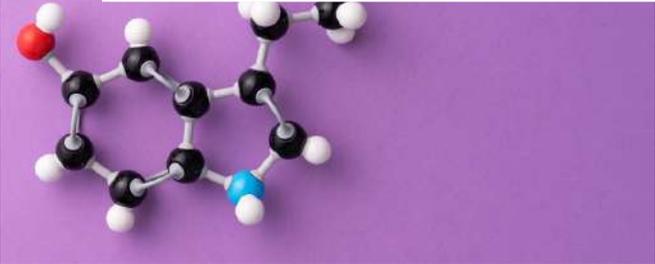
- 🌱 Combatir los radicales libres en el organismo causantes de la oxidación de las células.
- 🌱 Reducir el estreñimiento y ayudar a regenerar la flora intestinal.
- 🌱 Ayudar a controlar y disminuir el sobrepeso.



BENEFICIOS

LINAZA

- 🌿 Regular el apetito, los niveles de azúcar en la sangre y la presión arterial.
- 🌿 Evitar la acumulación de colesterol en la sangre.
- 🌿 Ayuda a prevenir las enfermedades inflamatorias.



BENEFICIOS

LINAZA

- 🌱 Disminuir el riesgo de ataques cardíacos
- 🌱 Estimular la utilización de las grasas para obtener energía.
- 🌱 Balancear la carga hormonal.

VITAMINA B1

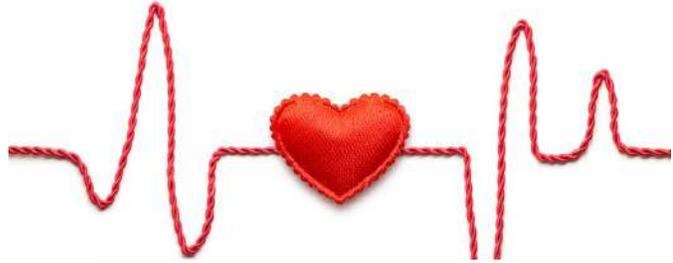
Es una vitamina hidrosoluble, que forma parte del complejo B.

No tiene ningún efecto destacado respecto al resto del grupo, aunque como componente del mismo, trabaja en sinergia con otras vitaminas del grupo B para mantener un correcto estado de salud.



También conocida
Como TIAMINA





BENEFICIOS

VITAMINA B1

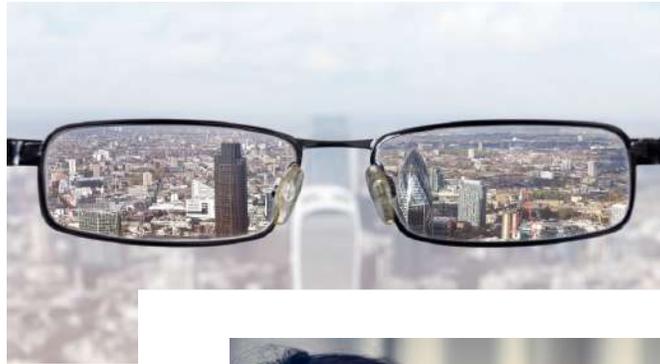
- 🌿 Mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular y digestivo.
- 🌿 Regular el sistema nervioso.
- 🌿 Promover la absorción de la glucosa.



BENEFICIOS

VITAMINA B1

- 🌿 Contribuir a la metabolización de varias sustancias como las proteínas, los aminoácidos, los hidratos de carbono y las grasas.
- 🌿 Formación de la mielina, una sustancia que involucra y protege las neuronas.
- 🌿 Actúa en el sistema inmunológico.



BENEFICIOS

VITAMINA B1

- 🌿 Ayuda a prevenir algunas enfermedades visuales.
- 🌿 Ayudar en el tratamiento del herpes Zóster, la depresión, el beriberi, la polineuritis, la esclerosis múltiple y la miastenia gravis.
- 🌿 Ayuda a que el corazón lata más fuerte y regular.

VITAMINA B6

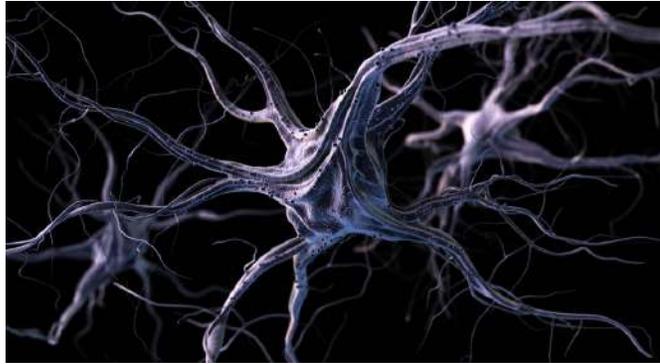
Es una vitamina hidrosoluble, que forma parte del complejo B. Se elimina a través de la orina, y se debe reponer diariamente con la dieta.

Es la única que está involucrada en el metabolismo de los 3 macronutrientes proteínas, lípidos y carbohidratos. También tiene una función obligatoria en el sistema inmunológico y endocrino.



También conocida
Como PIRIDOXINA

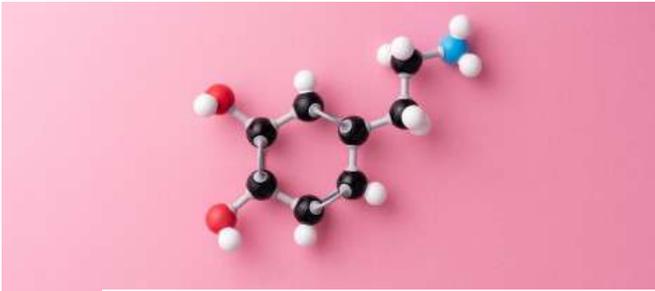




BENEFICIOS

VITAMINA B6

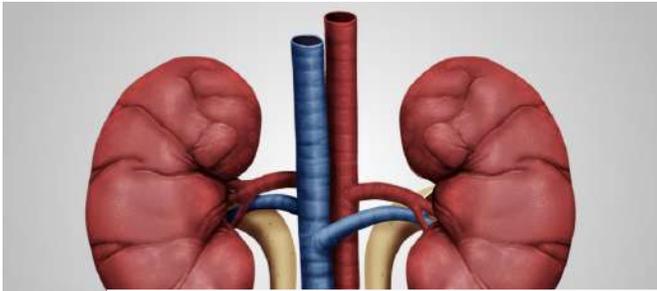
- 🌱 Contribuir a la metabolización de varias sustancias como las proteínas, los aminoácidos, los hidratos de carbono y las grasas.
- 🌱 Formación de la mielina, una sustancia que involucra y protege las neuronas.
- 🌱 Actúa para mejorar el sistema inmunológico.



BENEFICIOS

VITAMINA B6

- 🌱 Ayudar en la producción correcta de neurotransmisores. (norepinefrina, GABA, dopamina y serotonina, entre otros).
- 🌱 Actúa en la producción de hemoglobina.
- 🌱 Ayuda a disminuir los síntomas post-menstruales.



BENEFICIOS

VITAMINA B6

- 🌿 Desintoxicar el hígado eliminando químicos no deseados de nuestra sangre a través de los riñones y el hígado.
- 🌿 Alivia los síntomas de la menopausia.
- 🌿 Incrementa el rendimiento muscular y la producción de energía.

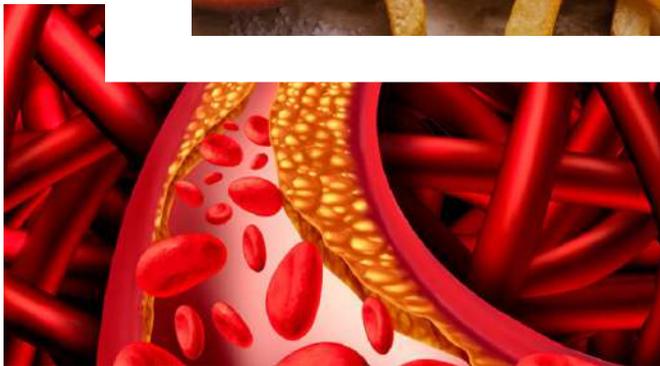
CROMO

Es un oligoelemento esencial que potencia la acción de la insulina e influye en el metabolismo de los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Se ha sugerido que podría utilizarse como complemento para facilitar la pérdida de peso y para ayudar a mejorar el control del azúcar en sangre de las personas con diabetes.



Es un mineral esencial que se debe consumir a través de los alimentos ya que el cuerpo no puede producirlo.

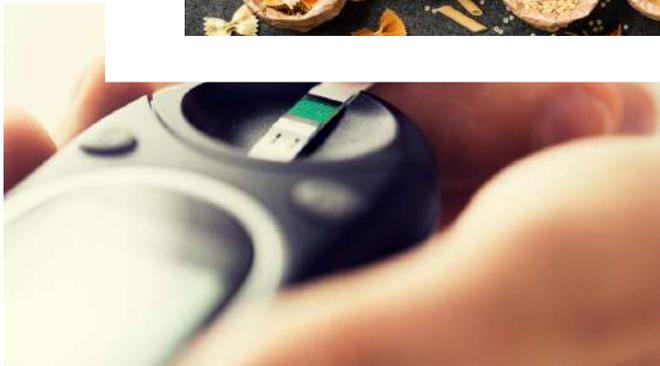




BENEFICIOS

CROMO

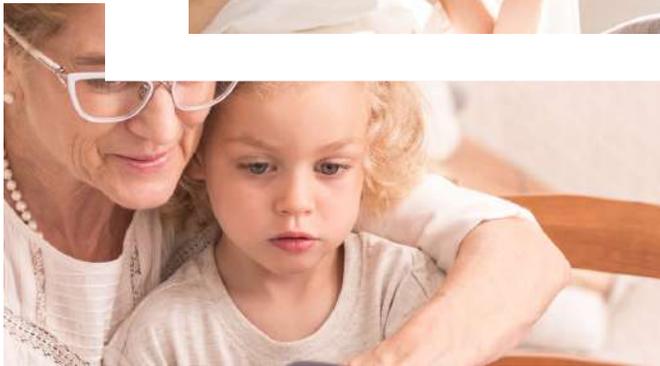
- 🌿 Ayudar en la regulación de los niveles de azúcar en sangre.
- 🌿 Ayudar a regular el colesterol y los triglicéridos.
- 🌿 Ayudar a combatir la arterioesclerosis.



BENEFICIOS

CROMO

- 🌱 Trabajar con el hierro, en el transporte de proteínas .
- 🌱 Intervenir en el metabolismo de los carbohidratos.
- 🌱 Regular los picos de insulina que se producen cuando se consumen carbohidratos.



BENEFICIOS

CROMO

- 🌱 Ayudar a proteger del daño celular.
- 🌱 Ayuda a la prevención de enfermedades degenerativas.
- 🌱 Mejorar la memoria.



BENEFICIOS

CROMO

- 🌱 Ayuda a reducir el peso (disminuyendo el apetito).
- 🌱 Ayuda a transportar la glucosa hacia las células, lo que reduce los niveles de azúcar en la sangre.
- 🌱 Potencia la acción de la insulina y ayuda metabolizar los carbohidratos, lípidos y proteínas