

BY ORIFLAME
Wellness™

PERÚ

GUÍA DE PRODUCTO

TU GUÍA COMPLETA DE LOS PRODUCTOS WELLNESS BY ORIFLAME



Wellness by Oriflame

- 4 NUESTROS ASESORES CIENTÍFICOS
- 6 ESTÁNDARES DE CALIDAD
- 8 COMUNIDAD CIENTÍFICA DE IGELÖSA
- 9 NUESTRA RUTINA DIARIA WELLNESS
- 10 ¡SMART SHAKE! PRIMER BATIDO VEGANO DE ORIFLAME
- 16 BATIDOS WELLNESS
- 20 POLVO PROTEIN BLEND
- 24 ASTAXANTINA
- 28 CALCIO MARINO Y VITAMINA D
- 32 OMEGA 3
- 36 ESTILO DE VIDA SALUDABLE
- 38 ALIMENTACIÓN SANA

Asesores Científicos de Wellness by Oriflame



CAROLINE CUMMINS
BSc. MSc.

Gerente de Comunicaciones Científicas para Wellness

-Wellness, Oriflame Investigación & Desarrollo, Dublín, Irlanda.

- Licenciada en Nutrición
- Maestría en Nutrición por la Universidad Queen Margaret, Edimburgo, Esocia.
- Licenciatura en Ciencias de la Alimentación por la Universidad de Dublín, Irlanda.
- Diplomado en Marketing Digital por el Instituto de Fitzwilliam, Dublín, Irlanda.
- Amplia experiencia en la investigación nutricional, la industria de alimentos y suplementos, así como la salud pública.



MARLENE NORDLANDER
BSc. MSc.

Entrenador Global Wellness Senior en ventas Globales

-Wellness, Oriflame Estocolmo, Suecia.

- Dietista en Nutrición registrada
- Licenciatura y Maestría en Ciencias de los Alimentos, Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Uppsala y la Universidad de Umea, Suecia.
- Certificación en Nutrición Deportiva y masaje terapéutico.
- Instructor de entrenamiento en diferentes disciplinas.

Los asesores científicos y médicos de Wellness by Oriflame son expertos reconocidos internacionalmente, altamente competentes, con años de experiencia en salud y bienestar. Dentro de sus respectivos campos de práctica nos ayudan a desarrollar productos y hacer declaraciones científicamente correctas.



ISABELLA LEE
BSc. MSc. PhL.

Científica Nutricional Senior para productos Globales
-Wellness, Oriflame Estocolmo, Suecia.

- Licenciada en Nutrición
- Maestría en Nutrición Humana por la Universidad de Estocolmo y el Instituto Karolinska, Suecia.
- Doctorado en Ciencias de la Alimentación por la Universidad Sueca de Ciencias Agrícolas, Suecia.
- Autor y Co-autor de 5 artículos de Investigación Científica en el área de apetito y metabolismo.
- Ensayos Clínicos que evaluaron los efectos de los alimentos integrales de centeno, la fibra dietética y la proteína vegetal sobre el apetito, las hormonas, el metabolismo y las respuestas intestinales en adultos sanos.
- Experiencia en investigación de innovación sensorial y de consumo en la categoría de alimentos y bebidas combinando diferentes disciplinas como cuantitativa, cualitativa y neurociencia para obtener conocimientos profundos.
- Experiencia en la nutrición e investigación del apetito.

Calidad en la que Puedes Confiar

Todos nuestros productos Wellness by Oriflame siguen estrictos estándares de calidad y seguridad, certificados por diferentes organizaciones por cumplir con sus criterios específicos.

FABRICANTES



HACCP

El Hazard Analysis and Critical Control Point es un sistema de monitoreo para la producción, almacenaje y distribución de alimentos. Su objetivo es identificar y controlar riesgos asociados a la salud.



GMP

La Good Manufacturing Practice es una guía que describe estrictamente los aspectos relativos a la producción y prueba que pueden impactar en la calidad del producto. La calidad GMP es un estándar a nivel farmacéutico.



INGREDIENTES



Nuestros aceites de pescado están certificados como sustentables por FOS.

FRIEND OF THE SEA

La sustentabilidad de nuestros aceites de pescado está certificada por Friend of the Sea (FOS), una organización no gubernamental sin fines de lucro (NGO), cuya misión es la conservación del hábitat marino. Ahora es un proyecto líder de certificación internacional para productos originados tanto de la pesca sostenible como de la acuicultura. FOS lidera las pesquerías que se unen al programa de certificación para adoptar métodos de pesca selectivos y reducir el impacto del ecosistema dentro del rendimiento máximo sostenible.

La certificación también garantiza altos estándares de calidad en términos de eficiencia energética y responsabilidad social.

CERTIFICADOS DE PRODUCTOS



NON-GMO

Nuestros productos se elaboran en cumplimiento con las regulaciones de etiquetado 1829/2003 y 1830/2003 de la Unión Europea, en relación con los organismos genéticamente modificados.

CHINA
ENVASADO Y
EMPAQUETADO
PARA EL
MERCADO
DE CHINA

CERTIFICACIONES ISO/IFS/BRC

Para asegurarnos de que nuestros suplementos alimenticios se están produciendo en un ambiente seguro, Wellness by Oriflame trabaja solo con plantas certificadas por alguna de estas organizaciones: ISO (International Organization for Standardization), IFS (International Food Standard) o BRC (British Retail Consortium).

NUESTRAS PLANTAS DE FABRICACIÓN ALREDEDOR DEL MUNDO.

Es importante saber que todos los productos Wellness by Oriflame se desarrollan y producen con los más altos estándares de seguridad, calidad y eficacia. La seguridad y la eficacia deben estar respaldadas por datos científicos.

INDIA
ENVASADO Y
EMPAQUETADO PARA
EL MERCADO DE LA
INDIA



Comunidad de Ciencias de Igelösa

Un lugar donde los científicos con verdadera pasión por la salud y el bienestar están logrando avances médicos y nutricionales que crean cambios positivos en las vidas de las personas de todo el mundo.

Robert af Jochnick, fundador de Oriflame, conoció al profesor Stig Steen en el 2006, a través de sus intereses comunes en el desarrollo de las biociencias. El profesor Stig Steen, desarrollador de la fórmula detrás del éxito de ventas de Oriflame: los Batidos Wellness, es un destacado cirujano en el campo del trasplante de corazón y pulmón. Durante décadas ha acumulado conocimientos críticos sobre la importancia de una dieta equilibrada y natural para el bienestar y la recuperación de sus pacientes. Es esta vasta experiencia la que impulsa la investigación innovadora que se está llevando a cabo en la Comunidad de Ciencias de Igelösa.

Ubicado al sur de Suecia, Igelösa es reconocido globalmente como un centro de innovación, siendo visitado regularmente por científicos, médicos e investigadores. Muchos de ellos provienen de algunos de los hospitales e instituciones más renombrados del mundo, como la Escuela de Medicina de Harvard. También goza de estrechos vínculos con la Universidad de Lund, una institución académica de renombre mundial donde se realizan importantes investigaciones sobre nutrición y estilo de vida.

Stig Steen y su equipo se enfocan en el desarrollo de nuevos métodos clínicos dentro del trasplante de órganos, la reanimación cardiopulmonar y la prevención de enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Un componente crucial de su trabajo es la nutrición, en la que se han centrado aún más desde la Fundación de Igelösa en 1998.

Fue durante el desarrollo de productos en Igelösa que se realizaron las pruebas de la primera fórmula de los Batidos Wellness. Este asombroso logro le da vida a una visión compartida entre Stig Steen y Wellness by Oriflame para crear cambios positivos en la vida de las personas por medio de una nutrición adecuada y comprobada a través de la ciencia.



Nuestra Rutina Diaria Wellness

LAS RUTINAS NOS AYUDAN A SACAR LO MEJOR DE NOSOTROS

Las rutinas de Wellness by Oriflame están basadas en que, independientemente de todo lo que enfrentamos durante el día, nos queremos sentir saludables. Algunos días comemos muchos vegetales, otros solo queremos helado. Algunos días son tranquilos, pero otros son agitados y llenos de desafíos. Desafortunadamente, la vida no siempre es equilibrada, predecible o libre de estrés.

Nuestra rutina Wellness by Oriflame está basada en el enfoque ABC, es fácil de seguir y ayuda a llevar una vida equilibrada al brindar los nutrientes diarios esenciales, independientemente de si estás teniendo, o no, un buen día.

TAN SIMPLE COMO EL ABC

ACTÍVATE - CONSTRUYE - PERSONALIZA son los pasos diseñados para equilibrar tus necesidades nutricionales a lo largo de tu vida. Todos los productos Wellness by Oriflame están empaquetados para mayor comodidad, de modo que se pueden consumir en cualquier momento y lugar. Lo único que necesitas es que se convierta en rutina.

¡Smart shake! Primer Batido Vegano de Oriflame



**21
PORCIONES
POR
ENVASE**

¡Disfruta un alimento saludable y balanceado!

Desarrollada por nutricionistas en Suecia, **inspirado por la dieta nórdica. El alimento nutritivo avanzado en polvo para preparar una bebida sabor vainilla o chocolate** es práctico y rápido de preparar. Ideal en momentos ajetreados o como snack.



Registrado en la Vegan Society. Adecuado como opción vegana / vegetariana cuando se consume como una alternativa con leche de soja o agua.



Endulzado con stevia
Edulcorante natural de origen vegetal que no contiene calorías



Con ingredientes de origen natural



LIBRE DE GLUTEN



Libre de organismos genéticamente modificados

Sin colorantes artificiales ni conservadores

| CARACTERÍSTICAS | BENEFICIOS |
|---------------------------------|---|
| PROTEÍNAS VEGETALES | A base de guisante y haba en polvo, aporta proteínas desde 11.3 g por porción de 25 g. |
| FIBRA | Desde 4.5g de fibra dietética por porción (25g) que ayuda a la digestión. |
| 2 DELICIOSOS SABORES | <ul style="list-style-type: none"> • Vainilla • Chocolate |
| SIN AZÚCAR AÑADIDA | Endulzado con Stevia, edulcorante sin calorías de origen vegetal. |
| CALORÍAS | Desde 84 Kcal por porción (25g) |
| CON 13 VITAMINAS Y 10 MINERALES | Contiene vitaminas A, K, D, E, C, B1, B2, Niacina, B6, B12, Ácido Fólico, Biotina y Ácido Pantoténico y minerales como Potasio, Calcio, Fósforo, Magnesio, Hierro, Zinc, Cobre, Manganeso, Selenio y Yodo |

COMPARATIVO SMART SHAKE VS. BATIDO WELLNESS PORCIÓN SUGERIDA

| | Smart Shake VAINILLA (25g + 280 ml de agua) | Batido Wellness SABOR VAINILLA (18 g + 150 ml de agua) |
|----------------|---|--|
| Energía | 85 kcal | 295 KJ/71 kcal |
| Proteína | 11.3 g | 7 g |
| Grasa | 2.5 g | 1.5 g |
| Grasa Saturada | 0.4 g | 0.4 g |
| Carbohidratos | 1.9 g | 6.3 g |
| Azúcares | 0.4 g | 3.6 g |
| Fibra | 4.8 g | 1.6 g |
| Sodio | 218 mg | 0.1 g |

BEBIDA INSTANTÁNEA EN POLVO A BASE DE ARVEJA Y HABA CON VITAMINAS Y MINERALES SABOR VAINILLA

Ingredientes: Guisante en polvo (*Pisum sativum* L.) (41,7%), haba en polvo (*Vicia faba* L.) (18%), maltodextrina, inulina (6,5 %), Sales de potasio de ácido ortofosfórico, saborizantes naturales, lecitina de girasol (*Helianthus annuus*), aceite de girasol (*Helianthus annuus*), carbonato de calcio, espesantes (Goma Guar, Goma Xantana), óxido de magnesio, sales de calcio de ácido ortofosfórico, ácido L-ascórbico, glucósidos de esteviol (*Stevia rebaudiana*), fumarato ferroso, acetato de DL-alfa-tocoferilo, sulfato de zinc, nicotinamida, acetato de retinilo, sulfato de manganeso, filoquinona, D-pantotenato de calcio, selenita de sodio, D-biotina, sulfato cúprico, cianocobalamina, yoduro de potasio, ácido pteroylmonoglútamico, ergocalciferol, clorhidrato de piridoxina, riboflavina, mononitrato de tiamina.

Puede contener: Sulfitos.

BEBIDA INSTANTÁNEA EN POLVO A BASE DE ARVEJA Y HABA CON VITAMINAS Y MINERALES SABOR CHOCOLATE

Ingredientes: Guisante en polvo (*Pisum sativum* L.) (41,5%), haba en polvo (*Vicia faba* L.) (15,5%), cocoa en polvo reducida en grasa (*Theobroma cacao*) (7 %), inulina (6,5 %), sales de potasio de ácido ortofosfórico, maltodextrina, fibra de cacao (*Theobroma cacao*), aceite de girasol (*Helianthus annuus*), carbonato de calcio, saborizantes naturales, lecitina de girasol (*Helianthus annuus*), espesantes (Goma Guar, Goma Xantana), óxido de magnesio, sales de calcio de ácido ortofosfórico, sal, glucósidos de esteviol (*Stevia rebaudiana*), ácido L-ascórbico, fumarato ferroso, acetato de DL-alfa-tocoferilo, sulfato de zinc, nicotinamida, acetato de retinilo, sulfato de manganeso, filoquinona, D-pantotenato de calcio, selenita de sodio, D-biotina, sulfato cúprico, cianocobalamina, yoduro de potasio, ácido pteroylmonoglútamico, ergocalciferol, clorhidrato de piridoxina, riboflavina, mononitrato de tiamina. Puede contener: Sulfitos.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Por qué el Smart shake contiene vitaminas y minerales añadidos?

R. El Alimento Nutritivo Avanzado en polvo, fue desarrollado para brindar un mejor aporte nutricional, por ello no solo aporta micronutrientes esenciales, si no que además su fórmula incluye 13 vitaminas y 10 minerales.

P. ¿Puedo combinar Smart shake con los otros productos de Wellness by Oriflame?

R. Si consumes Smart Shake puedes seguir tomando el Extracto de Astaxantina & Arándano, el Calcio marino y Vitamina D y el Omega 3. Debido al alto contenido de fibra, recomendamos precaución al consumir Smart Shake junto con otras fuentes de fibra como el batido Wellness o una alimentación rica en fibra. El consumo elevado de fibra puede generar incomodidad. Consulta con tu médico.

P. ¿Cuál es la diferencia Smart shake y el Batido Wellness?

R. El Smart shake es un alimento nutritivo avanzado en polvo de fórmula balanceada y de alto valor nutricional. Proporciona más macros y micronutrientes que el batido Wellness y aporta menos calorías que una comida habitual. Además Smart Shake aporta una gama más amplia de vitaminas y minerales

P. ¿Puedo hacer ejercicio mientras uso el Smart shake?

R. El ejercicio físico frecuente tiene múltiples beneficios como preservar la masa muscular, ayudar al cuidado del peso corporal, fortalecer músculos y huesos, entre otros. Recomendamos ampliamente acompañar el consumo de Smart Shake de un estilo de vida activo, realizando al menos 30 minutos al día de ejercicio de moderada intensidad para una vida saludable.

P. ¿Puedo usar el smart shake si tengo una enfermedad y tomo medicamentos?

R. El smart shake es un alimento nutritivo avanzado en polvo. No es un medicamento y no está destinado a tratar, aliviar o curar deficiencias o enfermedades. Si tiene alguna inquietud médica específica, consulte a su médico para analizar el uso.

P. ¿Puedo usar el smart shake si estoy embarazada o amamantando?

R. Si planea un embarazo, está embarazada o amamantando, consulte a su médico para discutir el uso.

P. ¿Por qué siento malestar estomacal con el smart shake?

R. El smart shake tiene un alto contenido de fibra. El consumo elevado de fibra, más aún si ocurre de forma repentina, está asociado a algunas alteraciones digestivas y del sistema gastrointestinal como flatulencia, hinchazón, heces blandas, etc. Se recomienda consumir Smart shake 1 vez al día siguiendo las recomendaciones de uso, acompañado de una adecuada ingesta de líquidos durante el día. Si experimenta malestar estomacal persistente suspenda su uso, y si el malestar continúa, consulte a su médico.

P. ¿Puedo usar el smart shake si tengo intolerancia / alergia a los alimentos?

R. Smart Shake no contiene alérgenos cuando se prepara con agua. Tenga precaución en caso de usar otros líquidos para su preparación. Si es alérgico por favor lea con atención la etiqueta y tome en cuenta que Smart Shake se fabrica en una instalación que también procesa dióxido de azufre y sulfitos. Si tiene dudas consulte a su médico para analizar el uso.





La Historia Detrás del Batido Wellness



El profesor Stig Steen desarrolló la fórmula del Batido Wellness después de varios años de investigación sobre los trasplantes de corazón y pulmón.

Fundador de la Comunidad de Ciencias de Igelösa en Lund, al sur de Suecia, le tomó 8 años al profesor Steen y su equipo superar uno de sus mayores desafíos: encontrar una manera de mejorar el estado nutricional de sus pacientes, ya que es una parte fundamental de buena salud. Desarrollaron la combinación perfectamente equilibrada de nutrientes naturales, hoy conocida como Batido Wellness, una fusión genuina de ciencia y naturaleza.

Batido Wellness

21
PORCIONES
POR CAJA



Los ingredientes naturalmente equilibrados del Batido Wellness proporcionan una nutrición de alta calidad con pocas calorías.

El Batido Wellness contiene proteínas y fibras, fáciles de mezclar y con sabor delicioso. Solo toma unos segundos preparar una bebida rica y nutritiva.

Desarrollada originalmente por el cirujano cardiorotorácico mundialmente conocido, el profesor Stig Steen.

RECOMENDACIONES DE USO

Mezclar una cucharada (18 g) de polvo del Batido Wellness con 150 ml de agua fría y agitar muy bien.

| CARACTERÍSTICAS | |
|-------------------------------|--|
| 3 FUENTES DE PROTEÍNA | <ul style="list-style-type: none"> • Arveja, huevo y suero de leche. • Proporciona aproximadamente 7 gramos de proteína por porción. |
| CARBOHIDRATOS | <ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos complejos que se digieren lentamente. |
| FIBRA | <ul style="list-style-type: none"> • Remolacha azucarera, rosa mosqueta y manzana. • Proporciona de 1.6 a 1.8 gramos de fibra soluble e insoluble por porción. |
| TRES DELICIOSOS SABORES | <ul style="list-style-type: none"> • Vainilla. • Fresa. • Chocolate. |
| CALORÍAS | <ul style="list-style-type: none"> • Desde 70 kcal por porción. |
| PRODUCIDA EN LA UNIÓN EUROPEA | <ul style="list-style-type: none"> • Normas de calidad HACCP. |

| TABLA DE NUTRIENTES | Cantidad por porción (18 g) | | |
|------------------------|-----------------------------|----------------|----------------|
| | VAINILLA | FRESA | CHOCOLATE |
| ENERGÍA | 295 kJ/71 kcal | 296 kJ/71 kcal | 293 kJ/70 kcal |
| PROTEÍNA | 7.0 g | 7.1 g | 6.7 g |
| GRASA SATURADA | 1.5 g 0.4 g | 1.5 g 0.4 g | 1.7 g 0.4 g |
| CARBOHIDRATOS AZÚCARES | 6.3 g 3.6 g | 6.4 g 3.8 g | 6 g 3.5 g |
| FIBRA | 1.6 g | 1.6 g | 1.8 g |
| SAL | 0.25 g | 0.25 g | 0.23 g |

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Sin Gluten



Libre de organismos genéticamente modificados.



Sin conservantes, colorantes o aromas artificiales.



Certificado por HALAL

Consulta a un médico o profesional de la salud antes de usarlo, con respecto a condiciones médicas específicas

LISTA DE INGREDIENTES

Vainilla: Proteína de arveja (*Pisum sativum* L.)(30.2%), Polvo de manzana (Manzana, Almidón de maíz)(*Malus pumila* L.), Huevo entero en polvo (14.2%), Suero de leche en Polvo (Leche)(12%), Polvo de rosa mosqueta (*Rosa canina* L.), Concentrado de proteína de suero de leche (Leche) (5%), Polvo de albúmina de huevo de gallina (4%), Fibra de remolacha azucarera, Sabores naturales, Antioxidante: Ácido L-ascórbico (Vitamina C), Endulzante: Sucralosa.

Fresa: Proteína de arveja (*Pisum sativum* L.)(29.7%), Polvo de manzana (Manzana, Almidón de maíz) (*Malus pumila* L.), Huevo entero en polvo (14%), Suero de leche en polvo (Leche)(11.4%), Polvo de rosa mosqueta (*Rosa canina* L.), Concentrado de proteína de suero (Leche)(5%), Polvo de albúmina de huevo de gallina (4%), Sabores naturales, Fibra de remolacha azucarera, Jugo de remolacha en polvo (Jugo de remolacha roja concentrada, Maltodextrina) (*Beta vulgaris* L.), Antioxidante: Ácido L-ascórbico, Endulzante: Sucralosa.

Chocolate: Proteína de arveja (*Pisum sativum* L.)(25.1%), Polvo de manzana (Manzana, Almidón de maíz) (*Malus pumila* L.), Huevo entero en polvo (14.6%), Suero de leche en polvo (Leche)(10.7%), Polvo de cacao reducido en grasa, Polvo de rosa mosqueta (*Rosa canina* L.), Concentrado de proteína de suero (Leche)(5%), Polvo de albúmina de huevo de gallina (3.8%), Sabores naturales, Fibra de remolacha azucarera, Antioxidante: Ácido L-ascórbico, Endulzante: Sucralosa.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Puedo usar el Batido Wellness como sustituto de alimentos?

R. El Batido no está creado como reemplazo **de un alimento**, es más bien un aperitivo balanceado entre comidas, fácil y sabroso para obtener proteínas y fibra de alta calidad.

P. ¿Desde qué edad se puede tomar el Batido Wellness?

R. El batido Wellness ha sido diseñado para adultos (mayores de 18 años). Este producto no ha sido desarrollado para su uso en niños. Recomendamos que los niños consuman principalmente una alimentación balanceada que incluya abundantes frutas, verduras, cereales de grano entero, lácteos bajos en grasa, carnes magras de alta calidad, pescado, huevos y agua. Para mayores indicaciones sobre una alimentación balanceada en niños consulte a su médico.

P. Yo hago ejercicio y voy al gimnasio. ¿Puedo tomar el Batido Wellness en lugar de otros productos con proteínas y carbohidratos?

R. El batido Wellness ha sido formulado como un snack saludable, conveniente, rico y práctico. El batido Wellness no ha sido específicamente desarrollado para fines deportivos. Sin embargo cuando se diluye con leche de vaca descremada o soya puede tomarse como merienda antes o después del ejercicio ya que de esta forma aumenta el aporte de calorías, proteínas y carbohidratos haciéndolo más adecuado para antes o después del ejercicio.

P. ¿Existe un límite de cuántas porciones del Batido Wellness puedo consumir al día?

R. El contenido de sucralosa en el Batido Wellness es tan bajo que es completamente seguro de consumir de 1 a 2 veces al día.

P. ¿El Batido Wellness es adecuada para diabéticos?

R. El batido Wellness está endulzado con sucralosa. Si bien el contenido de azúcares añadidos es mínimo este producto es un alimento, no un medicamento y no está diseñado para tratar, aliviar o curar la diabetes. Si usted presenta Diabetes Mellitus y quiere consumir el producto consulte a su médico.

P. Sufro de alergia a algunos alimentos. ¿Puedo consumir los Batidos Wellness?

R. Por favor lea con atención la etiqueta. El batido Wellness contiene huevo y leche, si usted es alérgico tome sus precauciones. Además el producto puede contener trazas de soya. Si tiene dudas consulte a su médico para analizar el uso.

P. ¿Puedo consumir el Batido Wellness si estoy embarazada o lactando?

R. El Batido Wellness se considera un alimento rico en proteínas. En la mayoría de casos puede considerarse seguro de consumir durante el embarazo (salvo que la legislación local estipule lo contrario). Para mayores indicaciones consulte a su médico.

Polvo Protein Blend



El **Polvo Protein Blend** es la fórmula original del profesor Stig Steen. Es alta en proteínas y fibras, no contiene saborizantes artificiales, azúcares u otros endulzantes.

Protein Blend tiene un sabor natural; se mezcla rápido y fácil con las comidas y bebidas.

Una solución perfecta para mejorar tu ingesta nutricional diaria.

RECOMENDACIONES DE USO

Agregue 18g del Polvo Protein Blend a sus alimentos o bebidas y mezcle bien.

| CARACTERÍSTICAS | |
|-------------------------------|---|
| 3 FUENTES DE PROTEÍNA | <ul style="list-style-type: none"> • Arveja, huevo y suero de leche. • Proporciona 8 gramos de proteína de alta calidad por cada porción (18 g). |
| CARBOHIDRATOS | <ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos complejos que se digieren lentamente. |
| FIBRA | <ul style="list-style-type: none"> • Remolacha azucarera, rosa mosqueta y manzana. • Proporciona 1.7 gramos de fibra soluble e insoluble por porción. |
| SIN SABORIZANTE | <ul style="list-style-type: none"> • No contiene azúcar o endulzantes. • Un producto altamente versátil que se puede agregar a cualquier alimento o bebida. |
| CALORÍAS | <ul style="list-style-type: none"> • 72 kcal por porción (18 g). |
| PRODUCIDA EN LA UNIÓN EUROPEA | <ul style="list-style-type: none"> • Estándares de calidad HACCP. |

| TABLA DE NUTRIENTES | Cantidad por porción (18 g) |
|------------------------|-----------------------------|
| ENERGÍA | 301 kJ/72 kcal |
| PROTEÍNAS | 8 g |
| GRASA SATURADA | 1.7 g 0.5 g |
| CARBOHIDRATOS AZÚCARES | 5.3 g 3.7 g |
| FIBRA | 1.7 g |
| SAL | 0.3 g |

| LISTA DE INGREDIENTES |
|---|
| Proteína de arveja (<i>Pisum sativum</i> L.) (31.4%), Polvo de manzana (<i>Malus pumila</i> L.) (Manzana (65%), Almidón de maíz), Huevo entero en polvo (14.5%), Rosa mosqueta e polvo (<i>Rosa canina</i> L.), Suero de leche en polvo (leche) (9.3%), Concentrado de proteína de suero de leche (leche) (8.3%), Polvo de albúmina de huevo de gallina, Fibra de remolacha azucarera, Antioxidante: Ácido L-ascórbico (Vitamina C). |

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de organismos genéticamente modificados.



Sin Gluten



Sin conservantes, colorantes o aromas artificiales.

Consulta a un médico o profesional de la salud antes de usarlo, con respecto a condiciones médicas específicas

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Por qué la proteína es tan importante?

R. La proteína es un macronutriente, que además de proveer energía es un nutriente estructural importante en la formación y reparación de tejidos y mantenimiento de la masa muscular.

P. ¿Cuál es la diferencia entre Protein Blend y el Batido Wellness?

R. Ambos fueron creados por el profesor Stig Steen y contienen un perfil nutricional similar de proteínas y fibra dietética. La principal diferencia es que Protein Blend de sabor neutro está diseñado para poder mezclarse con una amplia gama de alimentos y bebidas. Mientras que el batido Wellness viene en distintos sabores: chocolate, vainilla y fresa, está diseñado para prepararse con agua como un delicioso snack.

P. ¿Con qué alimentos se puede mezclar?

R. Gracias a que la fórmula de Protein Blend en polvo no contiene azúcar ni endulzante, puede ser mezclado con varios alimentos o bebidas como sopas, salsas, pastas, smoothies, etc. Incluso puede ser utilizado durante el proceso de cocción/horneado. Sé creativo y disfruta.

P. ¿A partir de qué edad se puede consumir Protein Blend?

R. Protein blend ha sido diseñado para adultos (mayores de 18 años). Este producto no ha sido desarrollado para su uso en niños. Recomendamos que los niños consuman principalmente una alimentación balanceada que incluya abundantes frutas, verduras, cereales de grano entero, lácteos bajos en grasa, carnes magras de alta calidad, pescado, huevos y agua. Para mayores indicaciones sobre una alimentación balanceada en niños consulte a su médico.

P. Hago ejercicio y voy al gimnasio, ¿puedo consumir Protein Blend en lugar de otras fórmulas de proteínas y carbohidratos?

R. La fórmula de Protein Blend ha sido desarrollada para mezclarse con una amplia gama de alimentos y bebidas. Protein blend aporta tanto proteínas como carbohidratos que son nutrientes importantes en el deporte. Al incluir Protein Blend en tu alimentación diaria puedes incrementar el aporte de energía, proteínas y carbohidratos.

P. ¿El Polvo Protein Blend es adecuado para diabéticos?

R. Protein blend está endulzado con fibra de remolacha azucarera el cual le confiere un sabor dulce a pesar de no tener azúcares añadidos. Este producto es un alimento, no un medicamento y no está diseñado para tratar, aliviar o curar ninguna enfermedad como la diabetes. Si usted presenta Diabetes Mellitus y quiere consumir el producto consulte a su médico.

P. Sufro de intolerancia y alergia hacia algunos alimentos, ¿puedo consumir Protein Blend?

R. Por favor lea con atención la etiqueta. Protein blend contiene huevo y leche, si usted es alérgico tome sus precauciones. Además el producto puede contener trazas de soya. Si tiene dudas consulte a su médico para analizar el uso.



Suplemento Dietético Astaxanthin & Bilberry Extract



El Suplemento Dietético Astaxanthin & Bilberry es cultivado a partir de microalgas que se encuentran en el archipiélago de Estocolmo y arándanos que se encuentran en los bosques suecos.

RECOMENDACIONES DE USO

1 cápsula al día después de la comida.

CARACTERÍSTICAS

| | |
|--------------------------------|---|
| ASTAXANTINA | <ul style="list-style-type: none"> • Cultivada de manera natural. • Contiene Carotenoide antioxidante de microalgas (Haematococcus pluvialis L.^{1,2,3}). |
| EXTRACTO DE ARÁNDANO | <ul style="list-style-type: none"> • Contiene varios tipos de antioxidantes, entre ellos las Antocianinas, miembros de los polifenoles relacionados con los flavonoides. |
| VITAMINA C Y E | <ul style="list-style-type: none"> • Son antioxidantes. • Contribuyen a la protección de las células del estrés oxidativo. |
| INGREDIENTES NATURALES | <ul style="list-style-type: none"> • Sin colorantes o sabores artificiales, ni conservadores |
| CÁPSULA DE GELATINA DE PESCADO | <ul style="list-style-type: none"> • Gelatina de pescado. • Sin gelatina de res o cerdo |
| ESTÁNDARES DE LA UNIÓN EUROPEA | <ul style="list-style-type: none"> • Producidos de acuerdo a los altos estándares de la Unión Europea (EU) |

¹Pham-Huy et al., 2008. Pham-Huy, Lien & He, Hua & Pham-Huy, Chuong. (2008). Radicales libres, antioxidantes en enfermedades y salud. Revista internacional de ciencias biomédicas : IJBS. 4. 89-96.

²(Davinelli et al., 2018; Djordjevic et al., 2014) Davinelli, Sergio & Nielsen, Michael & Scapagnini, Giovanni. (2018). La astaxantina en la salud, reparación y enfermedad de la piel: una revisión completa. Nutrientes. 10. 522. 10.3390/nu10040522.

³Djordjevic, Brizita & Baralic, Ivana & Kotur, Jelena & Stefanović, Aleksandra & Ivanišević, Jasmina & Radivojevic, N & Anđjelkovic, M & Dikic, Nenad. (2012). Efecto de la suplementación con astaxantina sobre el daño muscular y los marcadores de estrés oxidativo en jóvenes futbolistas de élite. Revista de medicina deportiva y aptitud física. 52. 382-92.

TABLA DE NUTRIENTES

Cantidad por 1 cápsula (728mg) *VRN= Valor de Referencia de Nutrientes

| | |
|----------------------|---------------|
| ASTAXANTINA | 3 mg |
| EXTRACTO DE ARÁNDANO | 50 mg |
| VITAMINA C | 12 mg (15%*) |
| VITAMINA E | 1.8 mg (15%*) |

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de Lácteos



Sin Gluten



Sin conservadores, colorantes o aromas artificiales.

Consulta a un médico o profesional de la salud antes de usarlo, con respecto a condiciones médicas específicas

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Qué es la astaxantina?

R. Es un carotenoide natural (pigmento que se localiza en la naturaleza y le da a las frutas y verduras su tono naranja, amarillo o rojo brillante) que se encuentra con mayor abundancia en las microalgas de agua dulce *H. pluvialis* y en el archipiélago sueco.

P. ¿Cuáles son sus beneficios?

R. Los antioxidantes protegen las células sanas del estrés oxidativo causado por los radicales libres dañinos, causados por mala alimentación, exposición a los rayos UV, contaminantes del aire y humo del tabaco¹.

Antioxidantes como la astaxantina trabajan para neutralizar el estrés oxidativo que puede ocurrir en todos los órganos de nuestro cuerpo, incluida la piel, el cerebro, el corazón y los ojos.

P. ¿Cómo se cultiva la astaxantina?

R. La astaxantina se cultiva a partir de algas. En su estado natural las algas son verdes y cuando se exponen a la luz solar se vuelven rojas para protegerse. La astaxantina se cultiva en un ambiente controlado, se recolecta para su pureza y estabilidad.

P. ¿Puedo tomar la Astaxantina y Extracto de Arándano si estoy embarazada o lactando?

R. Las mujeres que están embarazadas o amamantando deben consultar a un médico antes de usar suplementos alimenticios en general y esto también se aplica a la astaxantina. No se han realizado estudios de astaxantina en mujeres embarazadas o en lactancia.

P. ¿Puedo tomar Astaxantina y Extracto de Arándano si tengo una enfermedad?

R. No es un medicamento y no está destinado a tratar, aliviar o curar cualquier deficiencia o enfermedad.

P. ¿Qué es el arándano?

R. El arándano es un arbusto, a menudo confundido con los arándanos de arbusto alto debido a su apariencia. Sin embargo, hay formas de distinguirlos, los arándanos son de tamaño más pequeño, de color más oscuro, con textura más suave y tienen un sabor dulce que es ligeramente ácido. Tiene el doble de antocianinas en comparación con los de arbusto alto, por lo que desde el principio decidimos utilizarlos en nuestro producto. Los arándanos crecen en climas fríos y son muy comunes en Suecia, se dice que alrededor del 17% de la superficie de Suecia está cubierta de arbustos de arándano.

¹Pham-Huy et al., 2008.

Pham-Huy, Lien & He, Hua & Pham-Huy, Chuong. (2008). Radicales libres, antioxidantes en enfermedades y salud. Revista internacional de ciencias biomédicas : IJBS. 4. 89-96.



Marine Calcium & Vitamin D Tabletas Masticables



Marine Calcium & Vitamin D Tabletas Masticables ofrece una opción para las necesidades de calcio. Las tabletas masticables contienen edulcorante natural. El calcio contribuye al mantenimiento de los huesos y dientes normales.

RECOMENDACIONES DE USO

2 tabletas masticables al día por vía oral con la comida.

CARACTERÍSTICAS

ALIMENTOS ESENCIALES
PARA TODAS LAS EDADES

A partir de los 40 años empezamos a tener un envejecimiento natural de los huesos y esta pérdida incrementa a los 50. El calcio y la vitamina D son esenciales en todas las etapas de la vida para ayudar al mantenimiento de los huesos durante el resto de su vida y para evitar el riesgo de fracturas en adultos de 50 años^{1,4}.

LA VENTAJA DE
AQUAMIN™

El 100% de nuestro calcio proviene de Aquamin™, una fuente marina natural de calcio bioactivo. Estas algas ricas en calcio se extraen de forma orgánica y sustentable de las claras aguas islandesas y también contienen trazas de 70 minerales adicionales.

VITAMINA D NATURAL

La vitamina D ha sido probada clínicamente para promover la absorción óptima de calcio por el cuerpo.

ALIMENTOS

Cantidad por tableta (1500 mg) * VRN = Cantidad diaria recomendada

CALCIO

250 mg (31%)

VITAMINA D

5µg (100%*)

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de Lácteos



Sin Gluten

Libre de organismos
genéticamente
modificados.Sin conservadores,
colorantes o aromas
artificiales.

¹Bernstein, J., American Academy of Orthopaedic Surgeons., American Academy of Family Physicians., & American Academy of Pediatrics. (2003). Musculoskeletal medicine. Rosemont, Ill: American Academy of Orthopaedic Surgeons.

²Efsa NDA Panel (Efsa Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2015. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for calcium. Efsa Journal 2015;13(5):4101, 82 pp. doi:10.2903/j.efsa.2015.4101.

³John Londono, et al. Prevalencia de la enfermedad reumática en Colombia, según estrategia COPCORD-Asociación Colombiana de Reumatología, 2018.

⁴Zenk J, Frestedt J, Kuskowski M: Effect of calcium derived from Lithothamnion species on markers of calcium metabolism in pre-menopausal women. Journal of Medicinal Foods. 2017;21:154-158.

⁵Tang MP Benjamin, Guy D Eslick, Caryl Nowson, Caroline Smith, Alan Bensoussan. Use of calcium or calcium in combination with vitamin D supplementation to prevent fractures and bone loss in people aged 50 years and older: a meta-analysis. The Lancet. Volume 370, Issue 9588, 2007. Pages 657-666. ISSN 0140-6736.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61342-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61342-7) (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673607613427>).

Consulta a un médico o profesional de la salud antes de usarlo, con respecto a condiciones médicas específicas

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Por qué es importante el calcio?

R. El calcio es esencial para el crecimiento y mineralización de huesos y dientes. También juega un papel regulador en varias partes del cuerpo como músculos, enzimas, sangre y en nuestro metabolismo. La Ingesta adecuada de calcio es uno de varios factores que son importantes para obtener masa ósea. Los huesos crecen continuamente desde el nacimiento hasta el final de la adolescencia, alcanzando la máxima masa ósea a medidados de los 20. Los adultos comienzan a experimentar una pérdida gradual de minerales óseos después de los 40 años que se acelera en las mujeres después de la menopausia.

La ingesta insuficiente de calcio puede tener implicaciones más adelante en la vida (mayor riesgo de osteoporosis).

P. ¿Es seguro tomar calcio marino y vitamina D todos los días?

R. El calcio marino y la vitamina D se han desarrollado especialmente para proporcionar valiosos nutrientes tanto a hombres como mujeres . Las tabletas son seguras para consumir según lo recomendado.

P. ¿Puedo combinar calcio marino y vitamina D con multivitaminas y minerales o Wellness Pack Woman/Man?

R. No tome suplementos con con calcio al mismo tiempo que otros complementos alimenticios con vitaminas y minerales, no se pueden combinar con una comida rica en hierro. El calcio puede afectar la forma en que su cuerpo absorbe hierro, zinc y magnesio.

P. ¿Puedo tomar calcio marino y vitamina D si tengo una enfermedad y tomo medicamentos?

R. El calcio marino y vitamina D no es un medicamento y no está destinado a tratar, aliviar o curar cualquier deficiencia o enfermedad. Además, los suplementos de calcio pueden interactuar con la prescripción medica. Si tiene alguna inquietud médica específica, consulte a su médico para analizar el uso.



AQUAMIN™

¿Sabías qué... hay un calcio que proviene de algas marinas?

Aquamin™ es un complejo marino proveniente de las aguas de Islandia, ofrece calcio y minerales y se obtiene de manera natural a partir de algas rojas calcificadas (*Lithothamnium calcareum*).

SIN LACTOSA

Se ha descubierto que las algas marinas rojas son una fuente natural de calcio, ¡Una alternativa ideal para las personas intolerantes a la lactosa!

Algunos problemas relacionados con el envejecimiento natural de huesos puede llegar a impactar en la movilidad de nuestro cuerpo y en nuestra vida cotidiana.

Aquamin™ junto con una alimentación y hábitos saludables, ayuda a mantener nuestros huesos en óptimas condiciones*

*Aquamin™ no es un medicamento y no suple una alimentación equilibrada.**

Omega 3



El Omega 3 para adultos proviene de peces pequeños capturados, naturalmente ricos en ácidos grasos Omega 3 (EPA y DHA).

RECOMENDACIONES DE USO

Tomar vía oral, 2 cápsulas al día después de un alimento.

CARACTERÍSTICAS

OMEGA 3

- Proporciona ácidos grasos (EPA/DHA) obtenidos de aceite de pescado de alta calidad procedente de fuentes sostenibles.

INGREDIENTES NATURALES

- Sin conservantes, ni colorantes o saborizantes artificiales

CÁPSULA BLANDA

- Elaborado de Gelatina de pescado y Humectante (Glicerol)
- Sin gelatina de res o cerdo

5 PROCESOS DE PURIFICACIÓN

- Elimina posibles contaminantes

SUSTENTABLE

- Certificado como sustentable por la asociación Friend of the Sea (FOS)

ESTÁNDARES DE LA UNIÓN EUROPEA

- Producidos de acuerdo a los altos estándares de la Unión Europea (EU).
- GMP.

TABLA DE NUTRIENTES

Cantidad por 2 cápsulas (1000 mg)

EPA (Ácido eicosapentaenoico)

150 mg

DHA (Ácido docosahexaenoico)

100 mg

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de organismos genéticamente modificados.



Sin conservantes, colorantes o aromas artificiales.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Por qué debería tomar diariamente el suplemento de Omega 3?

R. El Omega 3 proporciona ácidos grasos (EPA y DHA). Los ácidos grasos Omega 3 desempeñan un papel importante en muchos órganos y tejidos, como la piel.

P. ¿Las personas alérgicas al pescado pueden consumir el suplemento de pescado Omega 3 de Wellness by Oriflame?

R. No es aconsejable utilizar estos suplementos si la persona es alérgica al pescado o mariscos, ya que este suplemento contiene aceite de pescado, lo que podría causar una reacción alérgica.

P. ¿Por qué las cápsulas de este suplemento son fabricadas con aceite de pescado y no con aceite vegetal?

R. Porque los ácidos grasos EPA y DHA son los que consumimos en menor cantidad debido al tipo de alimentación que llevamos a diario, siendo esenciales para el cuerpo. Éstos son contenidos por el aceite de pescado, por lo que decidimos usarlos para crear las cápsulas de nuestro producto Omega 3.



Un Estilo de Vida Saludable

Vivir en un estado de bienestar ayuda al cuerpo a obtener y mantener el equilibrio y la calidad de vida. Hay muchos aspectos de bienestar, uno de ellos es el alimento que se consume. Otros aspectos claves para llevar un estilo de vida saludable son los siguientes:

Movimiento – El cuerpo humano requiere movimiento todos los días para mantenerse sano. Hacer ejercicio todos los días ayuda a mantener la densidad ósea y la masa muscular, la flexibilidad, la salud cardiovascular, el equilibrio y la coordinación, e incluso afecta nuestro estado de ánimo y ayuda a aliviar el estrés.

Manejar el Estrés – La mayoría ha experimentado efectos físicos de estrés como dolores de cabeza, aumento del ritmo cardíaco y hombros pesados. Estas reacciones piden realizar algunos cambios para reducir los niveles de estrés.

Aquí hay algunas técnicas simples para aliviar el estrés que se pueden hacer en cualquier lugar, en cualquier momento:

- Respira profundamente varias veces.
- Mueve tus hombros.
- Estira el cuello de lado a lado (pon la oreja en el hombro, sostén durante 10 segundos, relájate y repite del otro lado).
- ¡Sonríe! Cuando sonreímos, el músculo que se contrae le indica al cerebro que

libere sustancias químicas que nos ayudan a relajarnos.

Sueño Regular – Se recomiendan de 6 a 8 horas de sueño cada noche. Durante el sueño, el cuerpo se renueva y se regenera; tener hábitos regulares de sueño es vital para el bienestar.

Minimizar los factores ambientales dañinos – Para mantener el equilibrio y el bienestar, evita la contaminación del aire, los pesticidas y herbicidas, así como la exposición prolongada al sol.

Conexión Social – La interacción social es un componente vital del bienestar y proporciona grandes beneficios para la mente, el cuerpo y el espíritu. Comprométete con las personas que te rodean, participa en tu comunidad y conversa; ve con ellas a tomar café por las mañanas, etc., para obtener numerosos beneficios de salud.

Entender cómo nuestros estilos de vida impactan nuestra salud es clave para lograr un estado de bienestar. ¡Al crear cambios positivos y establecer rutinas de bienestar diarias, fáciles y agradables, creas un estado de bienestar que durará toda la vida!



Alimentación Saludable

Probablemente has escuchado los dichos de: "Una manzana al día mantiene alejado al médico" y "Eres lo que comes". Para una salud óptima, el cuerpo debe recibir una buena nutrición: las proteínas, las grasas y los carbohidratos se denominan "macronutrientes"; proporcionan energía y elementos básicos para la renovación y el mantenimiento de las células. La dieta también proporciona al cuerpo vitaminas, minerales, ácidos grasos y aminoácidos que el cuerpo no puede producir por sí mismo.

Proteínas

La proteína consiste en diferentes aminoácidos, que son bloques de construcción para los tejidos, hormonas y enzimas en el cuerpo. Algunos de los aminoácidos que el cuerpo necesita no puede producirlos y deben ser proporcionados por los alimentos. Los alimentos ricos en proteínas son: pescado, aves, legumbres, huevos, productos lácteos y carnes. Sin embargo, se ha demostrado que la ingesta excesiva de carne roja y procesada aumenta el riesgo de ciertos tipos de cáncer y debe ser limitada. La proteína de las plantas, como las leguminosas, es beneficiosa para nuestra salud y para nuestro planeta, porque también proporciona mucha fibra y es más eficiente en recursos.

Grasas

Las grasas consisten en diferentes tipos de ácidos grasos. Las diferentes grasas tienen propiedades diferentes según los ácidos grasos con los que se elaboran. Una regla general es que la grasa que es líquida a temperatura ambiente, como el aceite de pescado y la mayoría de los aceites vegetales, es mejor para nuestra salud que la grasa que es sólida a temperatura ambiente, como la mantequilla. Las nueces, semillas y aceitunas también contienen tipos saludables de grasa.

Carbohidratos

Los carbohidratos son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en las frutas, granos, verduras y productos lácteos. Los azúcares traen muchas calorías pero no vitaminas o minerales. La fibra dietética ayuda a mantener el sistema digestivo funcionando sin problemas y proporciona saciedad sin exceso de calorías. Los granos enteros son una gran fuente de fibra dietética y también contienen muchas vitaminas y minerales diferentes.

Vitaminas y minerales

Con algunas excepciones, las vitaminas y los minerales son sustancias que el cuerpo humano no puede producir y, por lo tanto, deben proporcionarse a través de nuestra dieta. Las vitaminas y los minerales son necesarios para muchas funciones diferentes en el cuerpo y no podemos vivir sin ellas. Las frutas, bayas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibra dietética, así como antioxidantes, que protegen las células en el cuerpo. Diferentes alimentos contienen vitaminas y minerales, y frutas, bayas y verduras de diferentes colores contienen diferentes antioxidantes. Por eso es importante que consumamos una dieta colorida, variada y equilibrada.

Plato Modelo

Al llenarlo principalmente de vegetales, obtenemos muchas vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética sin calorías innecesarias. Agrega un poco de proteína y granos enteros, espolvorea un poco de aceite vegetal en tu ensalada, ¡y tendrás una comida saludable! Usa la imagen de abajo como guía para las proporciones:

1/2 plato de frutas y vegetales

1/4 plato de proteína

1/4 plato de carbohidratos



PARA COMER SALUDABLE

- Come comidas regulares: desayuno, almuerzo, cena y 1 a 2 bocadillos.
- Sigue las pautas del plato de arriba para componer comidas saludables.
- Ten una porción del Batido Wellness para apoyar tu ingesta de proteínas y fibra dietética.
- Evita los alimentos con alto contenido de azúcar y/o grasa.
- Trata de cocinar al vapor, hervir u hornear tus alimentos, en lugar de freírlos.
- Elige agua como tu bebida a la hora de la comida, en lugar de bebidas azucaradas, jugos o alcohol.
- Elige granos integrales en lugar de granos refinados (por ejemplo: arroz blanco).
- Elige aceites vegetales, nueces y semillas en lugar de mantequilla y crema.
- Elige pescado, huevos, aves o proteínas vegetales en lugar de carnes rojas o procesadas.
- Estar presente y atento cuando comes. No trabajes ni mires televisión mientras comes.
- Come despacio y mastica adecuadamente: toma aproximadamente 20 minutos antes de que la saciedad alcance su punto máximo.

BY ORIFLAME
WellnessTM



802000