

# WELLOSOPHY™

GUÍA DE PRODUCTO

## WELLOSOPHY™

¡PUEDES HACERLO CON WELLOSOPHY!



WELLOSOPHY™  
GUÍA DE PRODUCTO

# Contenido

- El legado de una vida sana ..... 6
- ¡Descubra la alegría de llevar una vida sana! ..... 8
- Siempre con buen pie ..... 10
- Sobre los productos Wellosophy ..... 12
- Impulsado por la experiencia científica ..... 14
- El mundo Wellosophy ..... 16

## Productos Wellosophy:

- Omega 3 ..... 20
- Astaxantina y extracto de Arándano ..... 22
- Batidos Wellosophy ..... 24
- Protein Blend..... 26
- Smart Shake - Wellosophy ..... 28
- Batido Wellosophy vs Smart Shake ..... 30

## Información nutricional e ingredientes:

- Omega 3 ..... 34
- Smart Shake ..... 35
- Astaxantina y extracto de Arándano ..... 37

- Preguntas más frecuentes ..... 38

- Glosario Wellness ..... 44



## ¡El verdadero bienestar empieza aquí!

Tanto si quieres **construir un estilo de vida más saludable** para ti y tu familia, como si quieres **llevar tu forma física a nuevos niveles**, un cambio duradero comienza con un **enfoque holístico y equilibrado**. Sea cual sea tu objetivo de salud y bienestar, Wellosophy tiene **los consejos de estilo de vida, los productos y el apoyo** para ayudarte a conseguirlo, y más allá.



¡PUEDES HACERLO CON WELLOSOPHY!



## Wellosophy - un legado de vida saludable

Hace más de 15 años, Wellness by Oriflame nació del amor de Jonas y Robert af Jochnicks por la vida sana: llevaban un estilo de vida sueco verdaderamente holístico y saludable y se dieron cuenta de que les daba la energía y la fuerza mental necesarias para alimentar sus ambiciones e impulsarles hacia el éxito, y creían apasionadamente que esto era algo que debía compartirse con el mundo.

El estilo de vida saludable de Jonas y Robert es un legado vivo: su pasión perdura en sus hijos y en los hijos de sus hijos. Wellosophy eleva este legado y le da vida, combinando opciones de estilo de vida sostenibles y saludables con productos de bienestar y asesoramiento profesional para ayudarte a lograr un mayor éxito: eso es el verdadero bienestar.

*"¡Con amor de nuestra familia a la tuya!"*

## ¡Descubre la alegría de llevar una vida sana!

Wellosophy es una marca de bienestar diferente: sea cual sea tu objetivo, queremos que lo consigas a largo plazo. Eso significa que no solo queremos venderte nuestros magníficos productos, sino que creemos que el verdadero bienestar empieza con un estilo de vida saludable y nos comprometemos a ayudarte a mejorar el tuyo.

### Tu aliado para un estilo de vida saludable

¿Sabías que lo que más influye en tu salud y bienestar son tus hábitos de vida? Esto incluye comer alimentos nutritivos, mantenerse físicamente activo, dormir bien y satisfacer nuestras necesidades emocionales. Wellosophy te ayuda a identificar tus objetivos personales de bienestar y te aconseja sobre los pequeños cambios en tu estilo de vida que pueden ayudarte a conseguirlos.

### Productos de calidad que complementan tu estilo de vida

Los productos nutricionales de calidad de Wellosophy complementan tu estilo de vida y se adaptan a ti. Podemos ayudarte a identificar los productos adecuados para apoyar tu estilo de vida y alcanzar tus objetivos.

### El apoyo que necesitas, ¡cuando lo necesitas!

Alcanzar cualquier objetivo de bienestar siempre es más fácil con alguien a tu lado. Con Wellosophy, nunca tendrás que hacerlo solo: ¡bienvenido a una comunidad global de personas como tú!

*"well / osophy:  
sabiduría de estilo de vida  
para un verdadero bienestar"*



"Perseguir objetivos de salud siempre es mejor juntos".

## Wellosophy – contigo en todo momento

### Comienza tu viaje

Has decidido mejorar tu salud y tu bienestar, pero ¿por dónde empezar? Podemos ayudarte a comprender los factores que influyen en tu salud y bienestar personales, a establecer objetivos realistas y a identificar los cambios en tu estilo de vida y los productos que pueden ayudarte a conseguirlos. Realiza nuestro Asesoramiento Wellosophy online para empezar.



CONSIGUE TU  
RECOMENDACIÓN  
WELLOSOPHY

## WELLOSOPHY™



Buena alimentación. Actividad física. Sueño de calidad. Conexión social.

### Los pequeños pasos se traducen en grandes cambios.

Cambiar de estilo de vida puede parecer desalentador, ¡pero no tiene por qué serlo! Empieza por fijarte objetivos realistas, hacer cambios sostenibles y dar pequeños pasos para conseguirlos. La suma de pequeñas victorias te motivan a ir más allá.

### Tu comunidad Wellosophy

El poder de la comunidad está en nuestro ADN. Desde la red local y los programas de apoyo de los Wellness Clubs, hasta nuestra red global online, con Wellosophy formas parte de algo especial: una comunidad de personas como tú, que comparten sus progresos, se animan mutuamente y celebran sus éxitos.

### Clubs Wellness

Si quieres un sistema de apoyo más formal en tu viaje hacia el bienestar, únete a un Club Wellness, dirigido por Formadores Certificados, que ofrecen programas estructurados de 12 semanas de base científica sobre vida sana. Tu Formador de Club Wellness te ayudará a identificar tus necesidades, fijar objetivos y seguir tus progresos.

¿Quieres ayudar a otros a tener éxito en su viaje hacia el bienestar? ¿Por qué no te certificas para ser Formador de Club Wellness y creas el tuyo?



¡ÚNETE AL CLUB WELLNESS!

## Nuestros productos: eficaces, seguros y responsables

Un cambio duradero empieza por un estilo de vida saludable, pero a todos nos viene bien un poco de ayuda de vez en cuando. Wellosophy te ofrece una gama de productos que se adaptan a tus necesidades y a tu estilo de vida: desde complementos nutricionales para el día a día hasta soluciones para picar entre horas.

### Nuestros productos - complementan tu estilo de vida saludable

Todos los productos Wellosophy responden a una necesidad y se basan en las últimas investigaciones sobre salud. Nos centramos en desarrollar productos que ayuden a salvar las distancias entre un estilo de vida saludable y tu objetivo de bienestar. Nunca damos megadosis de ingredientes, sino que proporcionamos niveles de ingredientes con beneficios científicos demostrados, que son seguros, cumplen con la estricta legislación europea y local y apoyan una dieta variada y equilibrada. Nuestros productos alimenticios tienen un perfil de textura y sabor cuidadosamente desarrollado para proporcionar una experiencia sensorial gratificante.

### Nuestros ingredientes: de alta calidad, sanos y seguros

Los productos Wellosophy se centran en el aumento de la ingesta de ingredientes que generalmente no consumimos lo suficiente en nuestra dieta, como proteínas, fibra alimentaria, omega-3, vitaminas, minerales y antioxidantes. Nuestros ingredientes se inspiran en los principios de la Dieta Nórdica, centrada en alimentos integrales de temporada y de origen local, como bayas, frutas y verduras, cereales integrales y grasas saludables. Nos esforzamos por utilizar ingredientes de origen natural, no modificados genéticamente, y evitamos en lo posible los colorantes, aromatizantes y conservantes artificiales.

### Nutrición sostenible

La nutrición sostenible es aquella que es saludable tanto para las personas como para el planeta. Además de garantizar que nuestros productos ofrezcan una alta calidad nutricional y contribuyan a la salud humana, también nos esforzamos por utilizar ingredientes de origen vegetal y sostenible siempre que sea posible.

*"Productos Wellosophy: desarrollados con los más altos estándares".*

## Wellosophy: impulsada por la experiencia científica

Cuando se trata de bienestar, necesitas confiar en que los consejos que te dan son creíbles y que los productos que consumes son de alta calidad, seguros y eficaces. Por eso todo lo que decimos y hacemos -desde los consejos de salud y bienestar que ofrecemos hasta los productos alimenticios y los complementos que vendemos- se basa en la investigación científica.

**"Apoyado en una investigación creíble sobre el bienestar".**

### El Consejo de Nutrición de Oriflame

El Consejo de Nutrición de Oriflame está formado por nutricionistas y dietistas experimentados que son expertos altamente competentes en nutrición y salud. Participan en una amplia gama de iniciativas, entre ellas orientar el desarrollo de productos, impartir educación y formación sobre nutrición, dar charlas en eventos y definir la filosofía nutricional en toda la empresa.



**Caroline Cummins, MSc.**  
Nutricionista titulada

**Marlene Nordlander, MSc.**  
Dietista titulada

**Isabella Lee, PhL.**  
Nutricionista



### El Consejo Científico de Oriflame

También contamos con un Consejo Científico Asesor independiente formado por destacados investigadores internacionales en campos especializados de la nutrición y la salud. Estos campos incluyen la salud intestinal y el microbioma, y la nutrición del rendimiento a lo largo de la vida. Apoyan a nuestros expertos orientándoles sobre las últimas investigaciones en estos campos y la dirección que están tomando. Trabajamos con esta junta para ayudar a orientar e impulsar ideas para nuestra investigación futura, el desarrollo de productos y la oferta actual y futura.



**Prof. Claude Marcus MD, PhD.**  
Instituto Karolinska, Suecia  
Especialidad: Control del peso

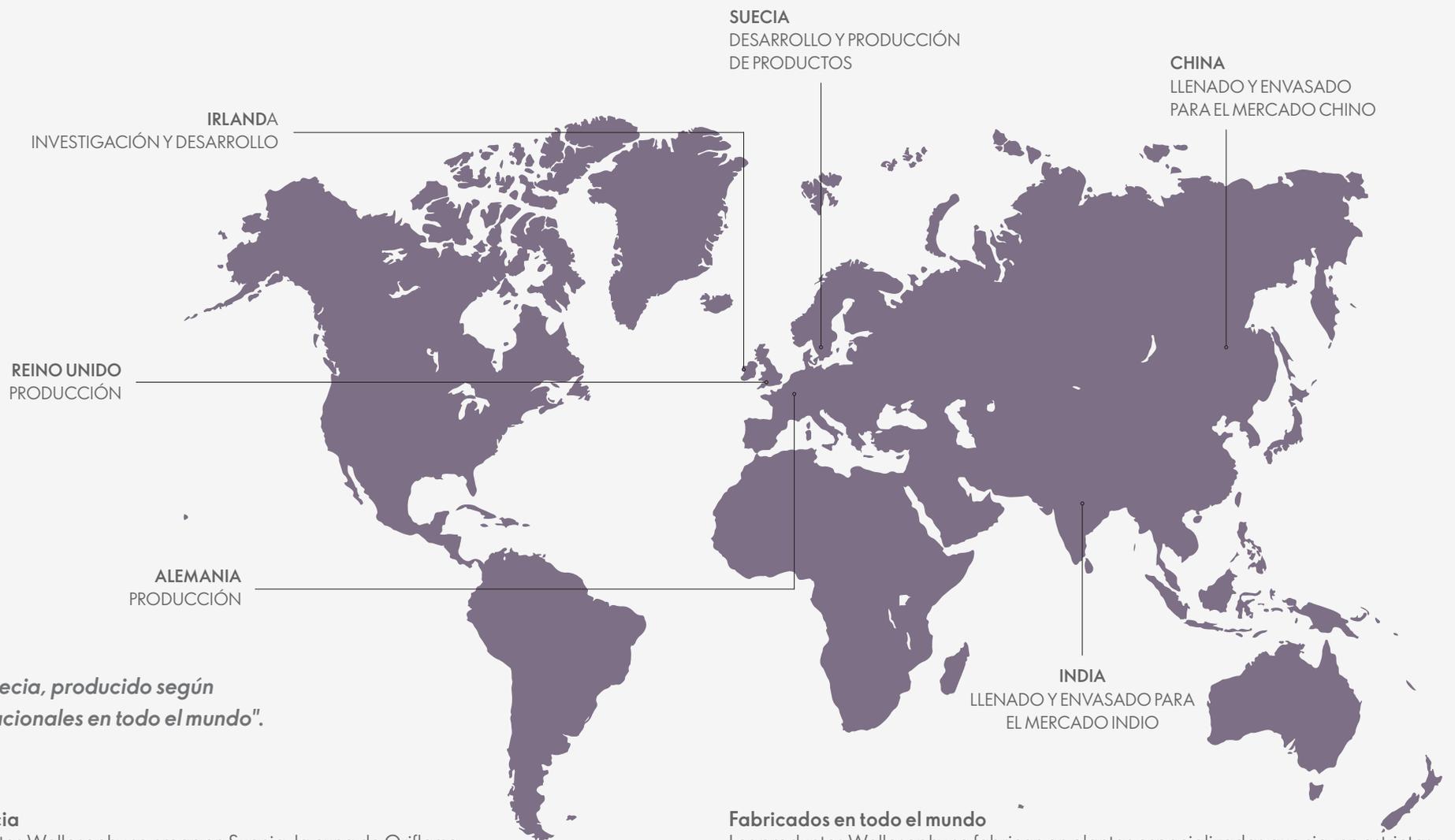


**Profesora adjunta Frida Fåk Hällenius, PhD.**  
Universidad de Lund, Suecia  
Especialización: Salud intestinal y microbioma



**Profesor adjunto Brendan Egan, PhD.**  
Universidad de la Ciudad de Dublín, Irlanda  
Especialidad: Rendimiento físico y envejecimiento saludable

# ¡Bienvenido al mundo Wellosophy!



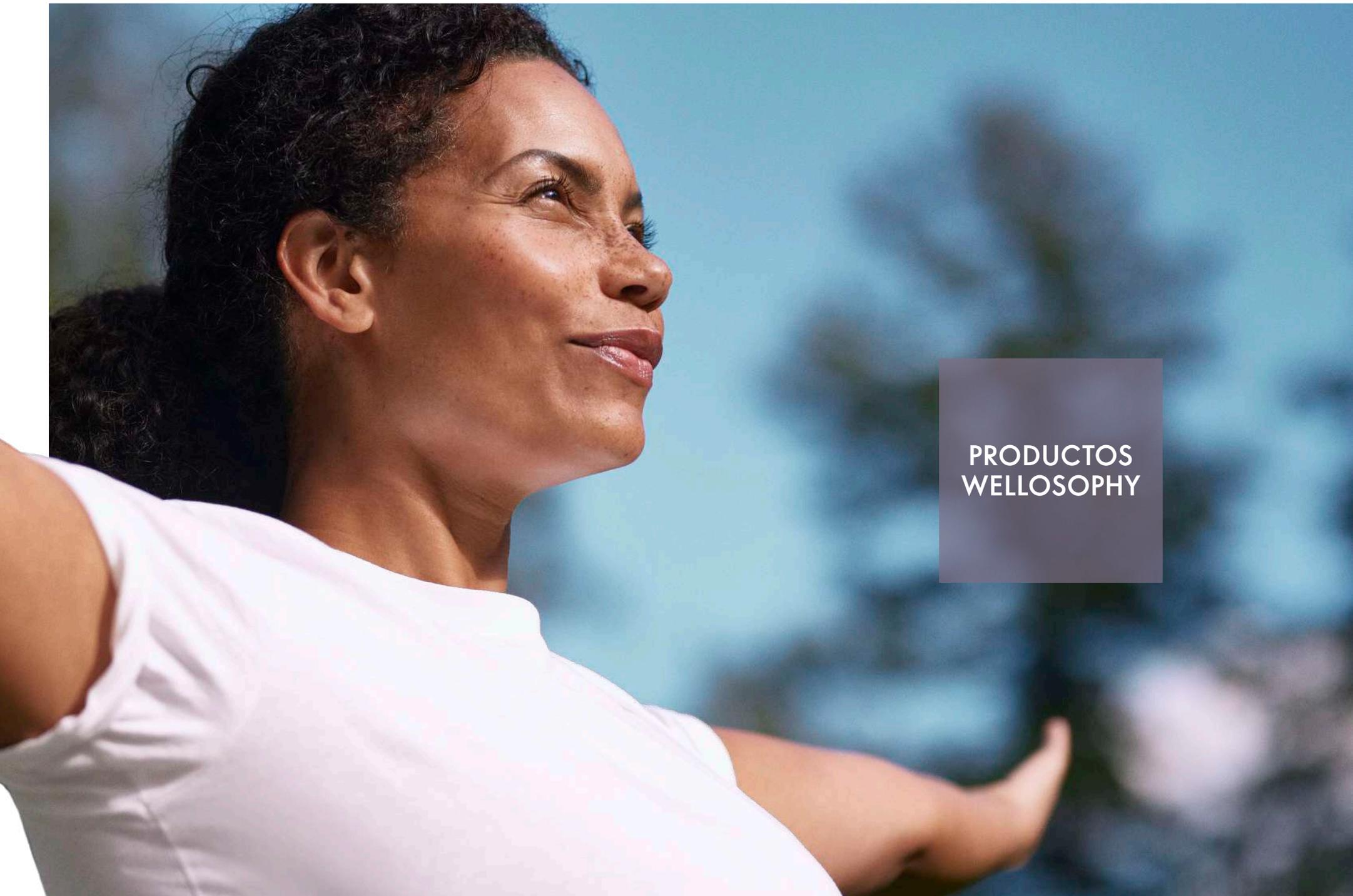
*"Creado en Suecia, producido según normas internacionales en todo el mundo".*

## Creado en Suecia

Todos los productos Wellosophy se crean en Suecia, la cuna de Oriflame, y se producen en todo el mundo. Se desarrollan para cumplir, o ir más allá, de los requisitos reglamentarios de calidad, seguridad y eficacia en todos los países donde se venden.

## Fabricados en todo el mundo

Los productos Wellosophy se fabrican en plantas especializadas que siguen estrictas prácticas de calidad y seguridad alimentaria. Estas instalaciones de producción están certificadas por organismos internacionales y locales, como ISO (Organización Internacional de Normalización), BRC (British Retail Consortium), FSSC (Food Safety System Certification), GMP (Global Manufacturing Processes) y HCAAP (Hazard Analysis Critical Control Point).



PRODUCTOS  
WELLOSOPHY

# Omega 3 Wellosophy

## ¿Qué es el Omega 3 Wellosophy?

El Omega 3, es suplemento dietético en cápsulas blandas que contiene aceite de pescado, rico en los importantes ácidos grasos EPA y DHA.

## ¿Por qué los necesitas?

Los ácidos grasos Omega-3 son una parte vital de todas las células de tu cuerpo y un nutriente esencial que debes incluir en tu dieta. Los ácidos grasos Omega-3 (EPA y DHA) son especialmente importantes para la salud del corazón<sup>1</sup>, el cerebro<sup>2</sup> y la vista<sup>2</sup>. Se encuentran habitualmente en pescados grasos como el salmón, las sardinas, el arenque y la caballa. También se ha demostrado que los ácidos grasos Omega-3 benefician al mantenimiento de la piel saludable.

**"¡Tu dosis diaria de los importantes ácidos grasos Omega-3 (EPA y DHA)!".**

## ¿Qué me aporta el Omega 3 Wellosophy?

El Omega 3 te permite apoyar tu ingesta diaria de los importantes ácidos grasos EPA y DHA de una forma cómoda. Dos cápsulas diarias proporcionan los 150 mg de EPA y 100 mg DHA recomendados para complementar una dieta sana y equilibrada. Estos ácidos grasos pueden contribuir al funcionamiento normal del corazón<sup>1</sup>, el cerebro<sup>2</sup> y la vista<sup>2</sup>.

## ¿Cómo se utiliza?

Tomar 2 cápsulas todos los días con una comida.

Consulta a tu doctor o profesional de la salud antes de su uso, en relación con condiciones médicas específicas.

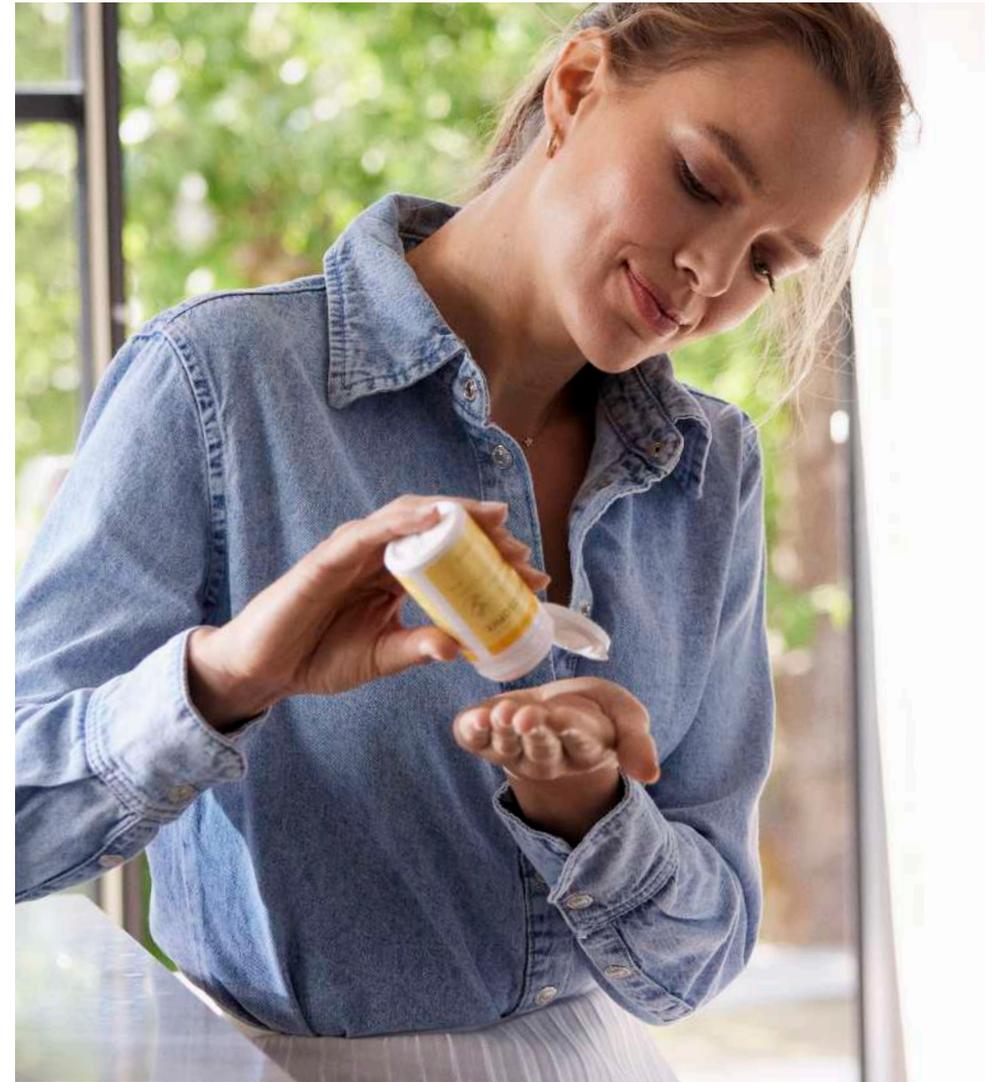


Nota: Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada.

<sup>1</sup>El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de EPA y DHA. <sup>2</sup>El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de DHA.

McCusker MM, Grant-Kels JM. Grasas curativas de la piel: las funciones estructurales e inmunológicas de los ácidos grasos Omega-6 y Omega-3. *Clin Dermatol*. 2010 Jul-Ago;28(4):440-51. doi: 10.1016/j.clindermatol.2010.03.020.

Stark KD, Van Elswyk ME, Higgins MR, Weatherford CA, Salem N Jr. Estudio global de los ácidos grasos omega-3, ácido docosahexaenoico y ácido eicosapentaenoico en el torrente sanguíneo de adultos sanos. *Prog Lipid Res*. 2016 Jul;63:132-52. doi: 10.1016/j.plipres.2016.05.001. Epub 2016 mayo 20. PMID: 27216485.



## CONSEJOS DE EXPERTOS

"Para conseguir una ingesta adecuada de EPA y DHA se recomienda comer dos raciones de pescado graso a la semana".



## ¿SABÍAS QUE...?

El consumo de EPA y DHA es baja en la mayoría de los países (Stark et al., 2016).

Este producto es un suplemento dietético, no es medicamento y no suple una alimentación equilibrada.  
Registro Sanitario: DE-2614

## 38556 Omega 3 Wellosophy

- 60 cápsulas blandas, fáciles de consumir de acuerdo a la dosis diaria indicada.
- Aceite de pescado de origen sostenible certificado por Friend of the Sea
- Alto contenido en los importantes ácidos grasos Omega-3 (EPA y DHA)
- 150mg EPA y 100mg DHA por 2 cápsulas
- Ingredientes de origen natural
- Sin gluten

# Astaxantina y Extracto de Arándano Wellosophy

## ¿Qué es la Astaxantina y el Extracto de Arándano Wellosophy?

Es un suplemento dietético con antioxidantes para ayudarte a combatir el estrés oxidativo desde el interior.

- Es un carotenoide y pigmento rojo, soluble en grasa. Se puede encontrar en algas, levaduras, salmones, truchas, camarones y crustáceos
- Arándano: una de las fuentes más ricas en antocianinas (Bornsek et al., 2012)
- Vitaminas C y E, que contribuyen a la protección de las células frente al estrés oxidativo (EFSA, 2010).

## ¿Por qué los necesito?

Los antioxidantes son compuestos que combaten los radicales libres, que pueden acumularse en nuestro organismo y provocar estrés oxidativo. Nuestro organismo tiene sus propias defensas antioxidantes, pero si se expone a demasiados radicales libres

puede tener problemas para mantenerlas. Por suerte, los antioxidantes también se encuentran en muchos alimentos: es importante consumir una variedad de antioxidantes procedentes de distintas fuentes alimentarias, como frutas, verduras y legumbres.

## ¿Qué me aportará la Astaxantina y el Extracto de Arándanos Wellosophy?

Este suplemento dietético es el complemento perfecto de los antioxidantes que obtienes a través de la alimentación. Que aporta antioxidantes, como la Astaxantina natural, uno de los antioxidantes más potentes de la naturaleza (Nishida et al., 2007). La astaxantina ha demostrado múltiples beneficios para la salud en más de 60 ensayos clínicos en humanos (Stachowiak & Szulc, 2021).

## ¿Cómo se toma?

Tomar 1 cápsulas todos los días con una comida.

*"Los antioxidantes son un gran aporte para ayudar a proteger las células de tu cuerpo contra el estrés oxidativo excesivo".*



Nota: Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada.



## CONSEJOS DE EXPERTOS

"Para ayudar a prevenir la acumulación excesiva de radicales libres, no fumes e intenta limitar el alcohol y la exposición a los rayos UV y a ambientes contaminados".

Este producto es un suplemento dietético, no es un medicamento y no suple una alimentación equilibrada. Consulta a tu médico en caso de enfermedad, si estás embarazada o con intención de estarlo. Registro Sanitario DE-3387



## ¿SABÍAS QUE...?

El estrés oxidativo puede producirse en todos los órganos de nuestro cuerpo, incluidos la piel, el cerebro, el corazón y la vista (Pisoschi & Pop, 2015).

## 38557 Astaxantina y Extracto de Arándano Wellosophy.

- 30 cápsulas
- Astaxantina Natural, Extracto de Arándano y Vitaminas C y E.
- Sin azúcar ni edulcorantes artificiales

# Batidos Wellosophy

## ¿Qué son los Batidos Wellosophy?

Proteínas en polvo que puedes disfrutar como snack, para ayudarte a aumentar tu ingesta diaria de proteínas y fibra dietética.

- Batido Wellosophy - edulcorado con Stevia, en 3 Sabores Fresa, Vainilla y Chocolate.
- Desde 71 calorías por porción
- Desde 7.3 - 7.7g proteína por porción
- Desde 1.5 - 1.9g fibra por porción

## ¿Por qué las necesitas?

Las proteínas están presentes en todas las células del cuerpo: los huesos, la piel, los músculos, el pelo y la sangre necesitan proteínas para funcionar (Morris et al., 2022). Es una buena idea repartir el consumo de proteínas uniformemente a lo largo del día, ya que así se estimula la producción de proteínas musculares (Mamerow et al., 2014). Si llevas una vida ajetreada o sigues una dieta vegetariana o baja en carne, puede resultarte difícil obtener todas las proteínas que tu cuerpo necesita (Neufingerl & Eilander, 2021; Westerterp-Plantenga, 2012).

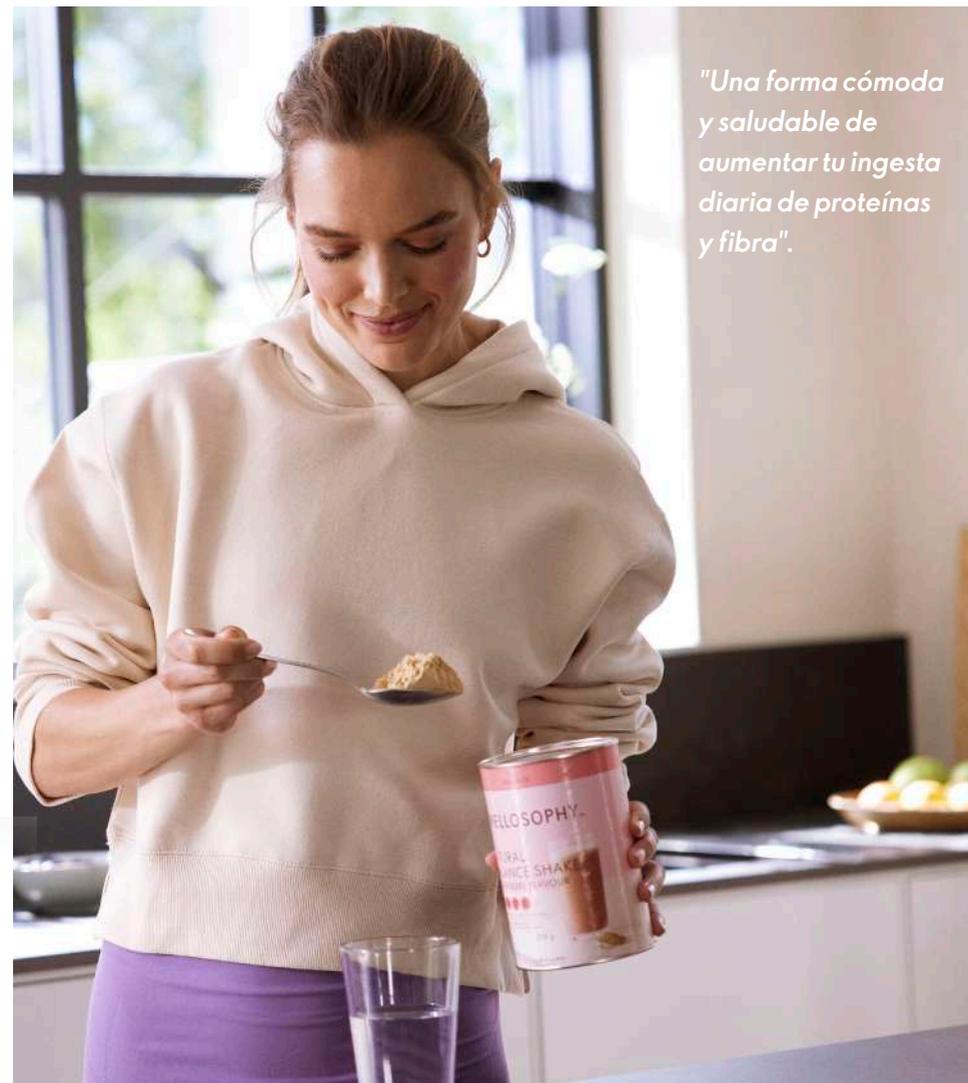
## ¿Qué me aportarán el Batido Wellosophy?

El Batido Wellosophy facilita el aumento de la ingesta de proteínas y fibra alimentaria a lo largo del día. Los Batidos Wellosophy están disponibles en tres sabores, con edulcorante natural Stevia, por lo que es ideal como delicioso snack rico en proteínas.

## ¿Cómo las utilizo?

Disfruta de un snack saludable y rico en proteínas:

- Disfrutar como batido o smoothie entre comidas 1-2 veces al día.
- Añade 18g o 1 1/2 cucharada medidora (aprox. 2 cucharadas soperas) del Batido en polvo en polvo a 150ml de agua o de tu leche favorita.
- Mezclar o agitar bien hasta su completa disolución y beber inmediatamente



"Una forma cómoda y saludable de aumentar tu ingesta diaria de proteínas y fibra".

37285 Batido Wellosophy Sabor Fresa Wellosophy  
37289 Batido Wellosophy Sabor Chocolate Wellosophy  
37290 Batido Wellosophy Sabor Vainilla Wellosophy

- 21 porciones por envase.
- Alto contenido en proteínas - 7.3-7.7g de proteínas por porción
- Proteína de fuentes naturales - Alverja, Huevo, Suero de leche
- Fuente de fibra - 1.5-1.9g de fibra dietética por porción
- Fibra dietética procedente de fuentes naturales: Manzana, Rosa Mosqueta y Remolacha Azucarera.
- Sin gluten

## ¿SABÍAS QUE...?

Los aminoácidos son los componentes básicos de las proteínas. Hay 20 aminoácidos y nueve de ellos son esenciales: debes obtenerlos de tu dieta.

Barber TM, Kabisch S, Pfeiffer AFH, Weickert MO. Los beneficios para la salud de la fibra dietética. *Nutrients*. 2020;12(10):3209. doi: 10.3390/nu12103209.  
Mamerow MM, Mettler JA, Inglés KL, et al. Distribución de proteínas de la dieta influye positivamente en 24-h la síntesis de proteínas musculares en adultos sanos. *J Nutr*. 2014;144(6):876-80. doi:10.3945/jn.113.185280.  
Morris R, Black KA, Stollar EJ. Descubrir la función de las proteínas: de la clasificación a los complejos. *Essays Biochem*. 2022 Aug 10;66(3):255-85. Doi: 10.1042/EBC20200108.  
Neufingerl N, Eilander A. Nutrient Intake and Status in Adults Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review. *Nutrients*. 2021 Dec 23;14(1):29. doi: 10.3390/nu14010029.  
Salteh SN, Fairus AAH, Zahary MN, et al. Desentrañando los efectos de la suplementación con fibra dietética soluble en la ingesta de energía y la percepción de saciedad en adultos sanos: Evidencia de la revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorios. *Foods*. 2019;8(1):15. doi: 10.3390/foods8010015.  
Westerterp-Plantenga MS, Lemmens SG, Westerterp KR. Proteína dietética: su papel en la saciedad, la energía, la pérdida de peso y la salud. *Br J Nutr*. 2012 Aug;108 Suppl 2:S105-12. doi: 10.1017/S0007114512002589.

# Protein Blend

## ¿Qué es el el Protein Blend?

Proteínas en polvo versátiles que puedes añadir a las comidas (dulces y saladas), para ayudarte a aumentar tu ingesta diaria de proteínas y fibra dietética.

- Preparado de Proteínas - sin sabor, sin azúcar.
- 72 calorías por porción
- 8.1 g de proteína por porción
- 1.5 g de fibra por porción

## ¿Por qué las necesito?

Las proteínas están presentes en todas las células del cuerpo: los huesos, la piel, los músculos, el pelo y la sangre necesitan proteínas para funcionar (Morris et al., 2022). Es una buena idea repartir el consumo de proteínas uniformemente a lo largo del día, ya que así se estimula la producción de proteínas musculares (Mamerow et al., 2014). Si llevas una vida ajetreada o sigues una dieta vegetariana o baja en carne, puede resultarte difícil obtener todas las proteínas que tu cuerpo necesita (Neufingerl & Eilander, 2021; Westerterp-Plantenga, 2012).

## ¿Qué me aportarán el Protein Blend?

El Protein Blend de Wellosophy facilita el aumento de la ingesta de proteínas y fibra alimentaria a lo largo del día. No tiene sabor ni edulcorante, por lo que es perfecto para añadir a comidas dulces o saladas para aumentar su contenido en proteínas y fibra.

## ¿Cómo las utilizo?

Aumenta el contenido de proteínas y fibra de las comidas:

- Añada 18g o 11/2 cucharada medidora (aprox. 2 cucharadas soperas) del producto a sus comidas o bebidas.



## 37293 Preparado de Protein Blend

- 21 porciones por envase.
- Alto contenido en proteínas - 8.1g de proteínas por porción
- Proteína de fuentes naturales - Arvejas, Huevo, Suero de leche.
- Fuente de fibra - 1.5g de fibra dietética por porción
- Fibra dietética procedente de fuentes naturales: Manzana, Rosa Mosqueta y Remolacha azucarera.
- Sin gluten

## CONSEJOS DE EXPERTOS

"Una buena pauta para el consumo de proteínas es 20-30g en cada comida principal, con snacks saludables ricos en proteínas entre comidas."

Barber TM, Kabisch S, Pfeiffer AFH, Weickert MO. Los beneficios para la salud de la fibra dietética. *Nutrients*. 2020;12(10):3209. doi: 10.3390/nu12103209. Mamerow MM, Mettler JA, Inglés KL, et al. Distribución de proteínas de la dieta influye positivamente en 24-h la síntesis de proteínas musculares en adultos sanos. *J Nutr*. 2014;144(6):876-80. doi:10.3945/jn.113.185280. Morris R, Black KA, Stollar EJ. Descubrir la función de las proteínas: de la clasificación a los complejos. *Essays Biochem*. 2022 Aug 10;66(3):255-85. doi: 10.1042/EBC20200108. Neufingerl N, Eilander A. Nutrient Intake and Status in Adults Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review. *Nutrients*. 2021 Dec 23;14(1):29. doi: 10.3390/nu14010029. Salleh SN, Fairus AAH, Zahary MN, et al. Desentrañando los efectos de la suplementación con fibra dietética soluble en la ingesta de energía y la percepción de saciedad en adultos sanos: Evidencia de la revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorios. *Foods*. 2019;8(1):15. doi: 10.3390/foods8010015. Westerterp-Plantenga MS, Lemmens SG, Westerterp KR. Proteína dietética: su papel en la saciedad, la energía, la pérdida de peso y la salud. *Br J Nutr*. 2012 Aug;108 Suppl 2:S105-12. doi: 10.1017/

## Smart Shake - Wellosophy

### ¿Qué es el Smart Shake?

Es un Alimento en polvo saludable y balanceado, desarrollado por nutricionistas en Suecia, inspirado por la dieta nórdica.

El Smart Shake es en polvo para preparar una bebida sabor vainilla o chocolate es práctico y rápido de preparar.

- Deliciosos batidos con sabor a chocolate y vainilla
- Alto contenido en proteínas desde 11.3g por porción.
- Fuente de fibra - 4.5-4.8g
- Enriquecido con 13 vitamina y 10 minerales esenciales.
- Desde 84 calorías por porción cuando se prepara con agua.

### ¿Por qué el Smart Shake contiene vitaminas y minerales añadidos?

El Smart Shake, 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.

### ¿Con qué puedo mezclar el Smart Shake?

Añada 25g o 2 cucharas medidoras (aprox. 3 cucharadas soperas) y mezclarlo con 280ml de agua o con 250ml de leche de tu preferencia. Se recomienda consumir una porción al día. Una vez hecha la mezcla, si la bebida preparada no se consume completamente, desechar el sobrante.

## "SMART SHAKE, UN BATIDO INTELIGENTE"



### CONSEJOS DE EXPERTOS

"Es importante incorporar la actividad física a tu día".



### ¿SABÍAS QUE...?

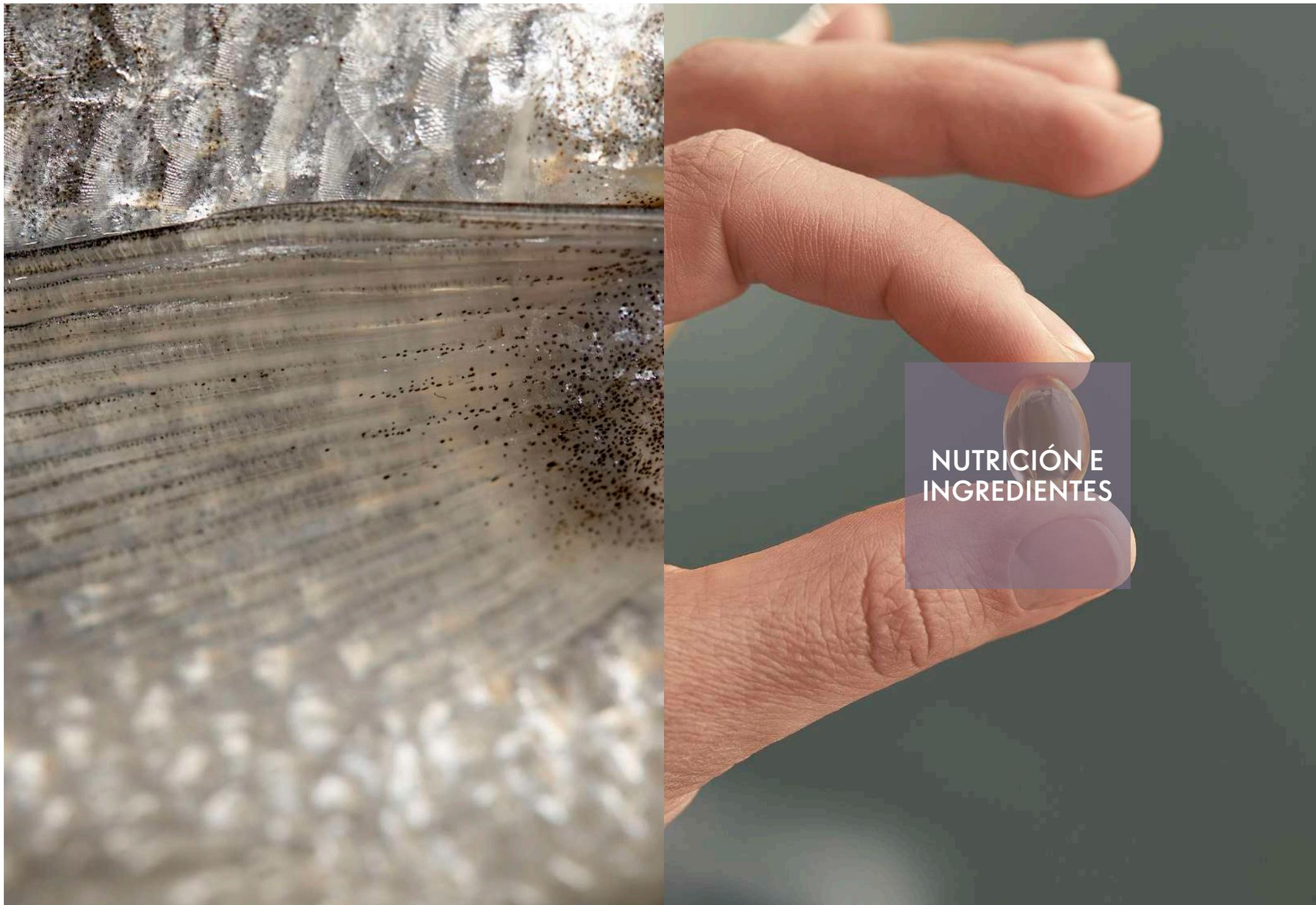
Las proteínas ayudan a mantener la masa muscular y favorecen la pérdida de grasa (Longland et al., 2016; Murphy et al., 2014), y ayudan a sentirse saciado (Paddon-Jones et al., 2008).

## Batido Wellosophy vs Smart Shake - ¿Cuál es la diferencia?

¿No estás seguro de cuál es el batido más adecuado para ti o para recomendar a otra persona? A simple vista, pueden parecer productos similares, pero se trata de fórmulas muy distintas, creadas para necesidades diferentes. Aquí tienes una tabla que te ayudará a comparar los productos.

Batidos Wellosophy	Smart Shake (Alimento en polvo)
Añada 18g o 1 1/2 cucharas medidoras (aprox. 2 cucharadas soperas) y mezclarlo con 150ml de agua o leche de tu preferencia.	Añada 25g o 2 cucharas medidoras (aprox. 3 cucharadas soperas) y mezclarlo con 280ml de agua o con 250ml de leche de tu preferencia.
Formulado como snack <b>saludable y rico en proteínas</b> para consumir entre comidas. También puede utilizarse para aumentar el contenido de proteínas y fibra dietética de las comidas.	Formulado para proporcionar una alternativa nutricional completa.
Sabor Chocolate, Vainilla y Fresa	Sabor Chocolate y Vainilla
Desde 71 calorías por porción.	84 calorías por porción si se mezcla con agua y puede aumentar si lo mezclas con leche a 200 calorías o más dependiendo el tipo de leche que utilices.
Desde 7.3 - 7.7g proteína por porción	11.3g de proteína por porción si se mezcla con agua y puede aumentar si lo mezclas con leche a 20g de proteína o más dependiendo el tipo de leche que utilices.
Hasta 1.9g de fibra alimentaria por porción	4.5-4.8g de fibra por porción si se mezcla con agua y puede aumentar si lo mezclas con leche a 7g de fibra o más dependiendo el tipo de leche que utilices.
Sin vitaminas ni minerales añadidos	Enriquecido con 13 vitaminas y 10 minerales esenciales





## Omega 3 Wellosophy

38556 Omega 3 Wellosophy	
Información nutricional	Cantidad por 2 cápsulas (1386mg)
Ácido Eicosapentaenoico (EPA)	150mg
Ácido Docosahexaenoico (DHA)	100mg

Ingredientes:  
**Ácido de pescado** (72%), Cubierta de la cápsula (Gelatina de **pescado**; Humectante: Glicerol).  
 Para ver los alérgenos, consulta los ingredientes en **negrita**.

Nota: Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada.

## Batidos Wellosophy y Protein Blend Wellosophy

Información nutricional	37290 Vainilla	37285 Fresa	37289 Chocolate	37293 Protein Blends
	Por porción de 18g			
Energía	301 kJ/71 kcal	300 kJ/71 kcal	297 kJ/71 kcal	302 kJ/72 kcal
Grasas	1.7 g	1.7 g	1.8 g	1.7 g
de las cuales saturadas	0.5 g	0.5 g	0.6 g	0.6 g
Carbohidratos	5.6 g	5.6 g	5.3 g	5.1 g
de los cuales azúcares	3.6 g	3.5 g	3.2 g	2.6 g
Fibra	1.5 g	1.6 g	1.9 g	1.5 g
Proteína	7.7 g	7.6 g	7.3 g	8.1 g
Sal	0.22 g	0.21 g	0.20 g	0.21 g

### 37285 Batido Wellosophy Sabor Fresa Wellosophy

Ingredientes:  
 Arveja en polvo (Pisum sativum L.) (30.5%), Manzana en polvo (Manzana, Almidón de maíz) (Malus pumila L.) (20.7%), Huevo entero en polvo (14.5%), Suero de leche dulce en polvo (Leche) (11.8%), Rosa mosqueta en polvo (Rosa canina L.) (9.3%), Suero concentrado de proteína de Leche (5.2%), Albumina de huevo de gallina en polvo, (4.1%), Fibra de remolacha azucarera (Beta vulgaris L.) (2%), Saborizantes naturales: Aroma de fresa (maltodextrina de maíz, almidón de maíz ceroso modificado, E1450), Zumo de remolacha en polvo (concentrado de zumo de remolacha roja, maltodextrina) (Beta Vulgaris L.) (color), L-Ácido Ascórbico (E300) (Antioxidante), Modificador de Sabor (Tapioca dextrina, fosfato de calcio, E341), Edulcorante: Glucósidos de esteviol (Stevia rebaudiana Bertoni).

Para los alérgenos, véanse los ingredientes en **negrita**.

### 37290 Batido Wellosophy Sabor Vainilla Wellosophy

Ingredientes:  
 Arveja en polvo (Pisum sativum L.) (30.8%), Manzana en polvo (Manzana, Almidón de maíz) (Malus pumila L.) (20.4%), Huevo entero en polvo (14.5%), Suero de leche dulce en polvo (Leche) (12.3%), Rosa mosqueta en polvo (Rosa canina L.) (9.2%), Suero concentrado de Leche (5.1%), Albumina de huevo de gallina en polvo, (4.1%), Fibra de remolacha azucarera (2.2%), Sabor Vainilla (maltodextrina de maíz, almidón de maíz ceroso modificado, E1450), L-Ácido Ascórbico (E300) (Antioxidante), Modificador de Sabor (Tapioca dextrina, fosfato de calcio, E341), Glucósidos de esteviol (Stevia rebaudiana Bertoni).

Para los alérgenos, véanse los ingredientes en **negrita**.

### 37289 Batido Wellosophy Sabor Chocolate Wellosophy

Ingredientes:  
 Harina de Arveja (Pisum sativum L.) (25.7%), Manzana pulverizada (Manzana, Almidón de maíz) (Malus pumila L.) (18.8%), Huevo entero pulverizado (15%), Suero dulce pulverizado (Leche) (11.1%), Cacao pulverizado (Theobroma cacao L.) (8.3%), Rosa mosqueta pulverizado (Rosa canina L.) (8.2%), Proteína de suero concentrado (Leche) (5.1%), Albumina de huevo de gallina pulverizado, (4%), Fibra de remolacha azucarera (1.9%), Sabor a chocolate (maltodextrina de maíz, almidón de maíz ceroso modificado, E1450 alfa-tocoferol, E307(leche)) (1.4%), Ácido Ascórbico (E300) (Antioxidante), Glucósidos de esteviol (Edulcorante), Modificador de sabor (Dextrina de tapioca, fosfato de calcio, E341).

Para los alérgenos, véanse los ingredientes en **negrita**.

### 37293 Preparado de Proteínas Wellosophy

Arveja en polvo (Pisum Sativum L.) (31.4%); Manzana en polvo (Manzana, Almidón de maíz) (Malus pumila L.) (20.7%); Huevo entero en polvo (14.5%); Suero dulce en polvo (Leche) (9.3%); Rosa mosqueta en polvo (Rosa Canina L.) (9.3%); Suero concentrado de leche (8.3%); Albumina de huevo de gallina en polvo (4.1%); Fibra de remolacha azucarera (2.2%); L-Ácido Ascórbico (E300) (Antioxidante).

Para los alérgenos, véanse los ingredientes en **negrita**.

## Smart Shake Wellosophy

Contenido energético por envase: 1790 kcal (7 481 kJ) - Porciones por envase: 21

Información nutricional	45306 Alimento en Polvo Sabor Vainilla Wellosophy	
	por 100g de polvo	25g de polvo + 280 ml de agua
Contenido Energético	1425 kJ	356 kJ
	341 kcal	85 kcal
Grasas (Lípidos) Totales	10.1 g	2.5 g
Grasas saturadas	1.7 g	0.4 g
Grasas trans	0 mg	0 mg
Hidratos de carbono	7.7 g	1.9 g
de los cuales azúcares	1.4 g	0.4 g
Azúcares Añadidos	0 g	0 g
Fibra Dietética	19.2 g	4.8 g
Proteínas	45.1 g	11.3 g
Sodio	872 mg	218 mg
<b>Vitaminas</b>		
Vitamina A	1120.0 µg	280.0 µg
Vitamina D	7.0 µg	1.8 µg
Vitamina E	19.8 mg	5.0 mg
Vitamina K	112.1 µg	28.0 µg
Vitamina C	132.0 mg	33.0 mg
Tiamina / Vitamina B1	1.6 mg	0.4 mg
Riboflavina / Vitamina B2	2.0 mg	0.5 mg
Niacina	24.0 mg	6.0 mg
Vitamina B6	2.0 mg	0.5 mg
Ácido Fólico	300.0 µg	75.0 µg
Vitamina B12	3.5 µg	0.9 µg
Biotina	70.0 µg	17.5 µg
Ácido Pantoténico	9.2 mg	2.3 mg
<b>Minerales</b>		
Potasio	2560.0 mg	640.0 mg
Calcio	1300.0 mg	325.0 mg
Fósforo	1476.0 mg	369.0 mg
Magnesio	572.5 mg	143.1 mg
Hierro	28.3 mg	7.1 mg
Zinc	20.3 mg	5.1 mg
Cobre	2.2 mg	0.6 mg
Manganeso	4.3 mg	1.1 mg
Selenio	96.3 µg	24.1 µg
Yodo	240.0 µg	60.0 µg

Ingredientes:  
 Guisante en harina (Pisum sativum L.) (41.7%), haba en polvo (Vicia faba L.) (18%), dextrina resistente, 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), maltodextrina 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, filaquinona, D-pantotenato de calcio, selenita de sodio, D-biotina, sulfato cúprico, cianocobalamina, yoduro de potasio, ácido pteroylmonoglutámico, ergocalciferol, clorhidrato de piridoxina, riboflavina, mononitrato de tiamina.

Fuente de Proteínas: Proteína de Arvejas y Habas.

## Smart Shake Wellosophy

Contenido energético por envase: 1759 kcal (7 361 kJ) - Porciones por envase: 21

Información nutricional	45307 Alimento en Polvo Sabor Chocolate Wellosophy	
	por 100g de polvo	25g de polvo + 250ml de leche de vaca 1.5% grasa. <sup>2</sup>
Contenido Energético	1402 kJ 355 kcal	351 kJ 84 kcal
Grasas (Lípidos) Totales	10 g	2.5 g
Grasas saturadas	2.1 g	0.5 g
Grasas trans	0 mg	0 mg
Hidratos de carbono	6.7 g	1.7 g
de los cuales azúcares	1.3 g	0.3 g
Azúcares Añadidos	0 g	0 g
Fibra Dietética	18.1 g	4.5 g
Proteínas	41.5 g	11.4 g
Sodio	1032 mg	258 mg
<b>Vitaminas</b>		
Vitamina A	1120.0 µg	280.0 µg
Vitamina D	7.0 µg	1.8 µg
Vitamina E	20.1 mg	5.0 mg
Vitamina K	112.1 µg	28.0 µg
Vitamina C	132.0 mg	33.0 mg
Tiamina /Vitamina B1	1.6 mg	0.4 mg
Riboflavina /Vitamina B2	2.0 mg	0.5 mg
Niacina	24.0 mg	6.0 mg
Vitamina B6	2.0 mg	0.5 mg
Ácido Fólico	300.0 µg	75.0 µg
Vitamina B12	3.5 µg	0.9 µg
Biotina	70.0 µg	17.5 µg
Ácido Pantoténico	9.2 mg	2.3 mg
<b>Minerales</b>		
Potasio	2910.0 mg	727.5 mg
Calcio	1310.0 mg	327.5 mg
Fósforo	1523.3 mg	380.8 mg
Magnesio	611.0 mg	152.8 mg
Hierro	30.7 mg	7.7 mg
Zinc	20.8 mg	5.2 mg
Cobre	2.5 mg	0.6 mg
Manganeso	4.3 mg	1.1 mg
Selenio	96.3 µg	24.1 µg
Yodo	240.0 µg	60.0 µg

Ingredientes:  
 Guisante en harina (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, dextrina resistente, fibra de cacao (Theobroma cacao) (4%), aceite de girasol (Helianthus annuus), carbonato de calcio, saborizantes naturales, lecitina de girasol (Helianthus annuus), espesantes (Goma Guar, Goma Xantana), maltodextrina, óxido de magnesio, sales de calcio de ácido ortofosfórico, sal, glucósidos de esteviol (Stevia rebaudiana) (Edulcorante 0.053 mg por 100 g de producto), 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 pteroylmonoglutámico, ergocalciferol, clorhidrato de piridoxina, riboflavina, mononitrato de tiamina.  
 Fuente de Proteínas: Proteína de Arvejas y Habas.

Instrucciones de uso:  
 Mezclar 25 g (aprox. 3 Cucharadas) de polvo con 280 ml de agua. Agitar bien y está lista para su consumo. Se recomienda consumir una porción al día. Una vez hecha la mezcla, si la bebida preparada no se consume completamente, desechar el sobrante.

Recomendaciones:  
 Mujeres embarazadas o que puedan estarlo o que planeen quedar embarazadas, o están en periodo de lactancia consulten a su médico antes de tomar este producto. No está indicado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. No exceder la porción recomendada. Contiene edulcorante. Es importante mantener una adecuada ingesta de agua.  
 Es importante mantener una dieta variada y equilibrada, así como un estilo de vida saludable. No lo consuma si el empaque ha sido violado o si el sello (precinto) de seguridad está roto o no lo tiene. Mantener fuera del alcance de los niños. Una vez abierto consumir en 3 meses. Almacene con la tapa cerrada en un lugar fresco, seco y protegido de la luz.

## Astaxantina y Extracto de Arándano Wellosophy

Información nutricional	38557 Astaxantina y Extracto de Arándano Wellosophy	
	Cantidad por 1 cápsula (728mg)	
Extracto de Arándano (Vaccinum myrtillus L.)		50mg
Vitamina C		12mg (15%)
Astaxantina (Haematococcus pluvialis L.)		3mg
Vitamina E		1.8mg (15%)

\* VRN = Valor de Referencia de Nutrientes

Ingredientes:  
 Astaxantina 5% en polvo (Haematococcus pluvialis L.), Extracto de arándano 4:1 (Vaccinum myrtillus L.), Ácido L-ascórbico (Vitamina C), D-alfa tocoferol (Vitamina E), Excipiente csp.  
 Cubierta de la cápsula: Gelificante (Gelatina de pescado), Humectante (glicerol).  
 Para ver los alérgenos, consulta los ingredientes en **negrita**.

Nota: \*Este producto es un suplemento dietético, no es un medicamento y no suple una alimentación equilibrada.



PREGUNTAS  
MÁS  
FRECUENTES

## Preguntas generales sobre productos

### Q. ¿Puedo tomar los complementos alimenticios Wellosophy si padezco una enfermedad y tomo medicación?

Los complementos Wellosophy no son medicamentos. No están destinados a tratar, aliviar o curar ninguna deficiencia o enfermedad. Si tienes alguna preocupación médica específica, consulta a tu médico para discutir su uso.

### Q. ¿Puedo tomar los complementos alimenticios Wellosophy si tengo una intolerancia/alergia alimentaria?

Por favor, lee la lista de ingredientes del producto. Si eres intolerante o alérgico a algún ingrediente, debes evitar utilizar el producto. Si no estás seguro, consulta a tu médico para discutir su uso.

### Q. ¿Puedo tomar los complementos alimenticios Wellosophy si estoy embarazada o en periodo de lactancia?

Las mujeres embarazadas o en período de lactancia deben consultar a un médico antes de tomar complementos alimenticios. En general, a la mayoría de las mujeres se les recomiendan complementos alimenticios durante estas etapas, especialmente ácido fólico, hierro, omega-3 y calcio. Si estás planeando un embarazo, estás embarazada o amamantando, por favor consulta a tu médico para discutir su uso.

## Omega 3 Wellosophy

### Q. ¿Puedo tomar el Omega 3 Wellosophy a diario?

Con una alimentación continuada, equilibrada y variada que incluya pescado y aceites vegetales cada semana, obtendrías la cantidad recomendada no solo de Omega-3, sino también de otros nutrientes importantes. Las Recomendaciones Nórdicas sobre Nutrición destacan la importancia de consumir una variedad de pescado magro y graso al menos 2-3 veces por semana. La OMS recomienda consumir pescado graso, como

salmón, bonito o caballa, al menos dos veces por semana para obtener niveles adecuados de los importantes ácidos grasos omega-3 (DHA y EPA). Sin embargo, la ingesta global de EPA y DHA es en general bastante baja, ya que no se consume pescado con regularidad (Calder, 2018), y los niveles bajos de omega-3 están relacionados con enfermedades cardiovasculares, cáncer, inflamación crónica y deterioro cognitivo. Para asegurarte de que obtienes todos los beneficios para la salud, puedes completar tu dieta diaria con un complemento eficaz de Omega-3.

### Q. ¿De dónde procede el aceite de Omega 3?

El Omega 3 de Wellosophy es un aceite de pescado producido a partir de pescados enteros, pequeños, capturados en la naturaleza de una mezcla de especies, incluyendo anchoas, caballa, sardinas y arenques, que son naturalmente ricos en los importantes ácidos grasos Omega-3 (EPA y DHA). Friend of the Sea certifica que el pescado se captura de forma sostenible de acuerdo con la normativa europea. Para garantizar la sostenibilidad, los peces se capturan en diferentes océanos, en función de la situación actual. El aceite de pescado se somete a un proceso de refinado de 5 pasos que incluye: neutralización, blanqueo, invernación, desodorización y filtración para garantizar una alta calidad.

### Q. ¿Por qué la cápsula Omega 3 Wellosophy contiene aceite de pescado y no aceite vegetal?

Los importantes ácidos grasos esenciales omega-3 poliinsaturados pueden encontrarse tanto en los aceites de pescado como en los vegetales. Sin embargo, el aceite de pescado procedente de pescados grasos, como el salmón, la caballa, el arenque y las sardinas (también ciertas algas y el krill), contiene los ácidos grasos de cadena larga EPA y DHA. Mientras que el aceite vegetal procedente de plantas, como la colza, la linaza, las nueces y la soja, contiene el ALA de cadena media, que el organismo convierte en EPA y DHA. Sin embargo, la tasa de conversión de ALA en DHA y EPA es muy baja en comparación con el

consumo directo de EPA y DHA.

Calder PC. Los ácidos grasos de cadena muy larga n-3 y la salud humana: realidad, ficción y futuro. *Proc Nutr Soc.* 2018 Feb;77(1):52-72.

## Astaxantina y Extracto de Arándano

### Q. ¿Qué es el estrés oxidativo? ¿Qué son los antioxidantes?

El estrés oxidativo es un término utilizado para describir el daño celular y tisular causado por la exposición excesiva a radicales libres dañinos. Los radicales libres son generados en exceso por muchos factores diferentes, como las dietas poco saludables pobres en frutas y verduras, el consumo de alcohol, el humo del tabaco, la exposición a los rayos UV y los contaminantes atmosféricos. El daño oxidativo puede producirse en todos los órganos y tejidos del cuerpo y desempeña un papel crucial en todos los procesos, desde el envejecimiento de la piel hasta el daño muscular, las enfermedades cardíacas y la inflamación crónica. Nuestro cuerpo dispone de mecanismos para mantener a raya el daño oxidativo y un elemento importante de esta defensa son los compuestos dietéticos conocidos como antioxidantes. Se ha demostrado que los antioxidantes protegen a las células del estrés oxidativo neutralizando los radicales libres. Muchos nutrientes diferentes actúan como antioxidantes, como los carotenoides, las vitaminas, los minerales y los compuestos bioactivos, que se encuentran de forma natural en bayas, frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y semillas (Pham-Huy et al., 2008).

### Q. ¿Qué es la Astaxantina?

La astaxantina natural es uno de los antioxidantes más potentes de la naturaleza (Nishida et al., 2007). Es un carotenoide de origen natural, que se encuentra en mayor abundancia en la microalga de agua dulce *Haematococcus pluvialis*, común en el archipiélago sueco. La microalga es verde en circunstancias normales, pero cuando se expone a factores de estrés ambiental produce astaxantina para protegerse,

lo que la vuelve roja. La astaxantina natural se transporta a todos los tejidos del cuerpo y su estructura molecular única le permite abarcar toda la membrana celular para proporcionar protección antioxidante desde dentro hacia fuera. En comparación, la Vitamina C protege sólo en el exterior y la Vitamina E protege sólo en el interior de la membrana celular. Los beneficios de la astaxantina natural en la piel, el sistema inmunitario, el corazón, los ojos, los músculos y las articulaciones se han estudiado en más de 60 ensayos clínicos en humanos.

EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria). Dictamen de la Comisión Técnica Científica de Nutrición, Nuevos Alimentos y Alérgenos Alimentarios sobre la seguridad de la astaxantina para su uso como nuevo alimento en complementos alimenticios. *EFSA Journal.* 2020 Feb;2(18):5993-6002.  
Nishida Y, Yamashita E, Wataru M. Actividades de extinción de antioxidantes hidrofílicos y lipofílicos comunes frente al oxígeno singlete mediante un sistema de detección de quimioluminiscencia. *Carotenoid Science.* 2007;11:16-20. doi: 10.11501/10996240.  
Pham-Huy LA, He H, Pham-Huy C. Radicales libres, antioxidantes en la enfermedad y la salud. *Int J Biomed Sci.* 2008 Jun;4(2):89-96.  
Stachowiak B, Szulc P. Astaxanthin for the Food Industry. *Molecules.* 2021 May 2;26(9):2666.

## Batidos Wellosophy y Protein Blend

### Q. ¿Con qué puedo mezclar el Batido Wellosophy?

Puedes mezclar el polvo con agua o leche de tu preferencia, pero ten en cuenta que las calorías y el contenido nutricional indicados en el envase se basan en la mezcla con agua y que las calorías y el contenido nutricional aumentarán en función de lo que elijas.

### Q. ¿Con qué puedo mezclar Protein Blend Wellosophy?

Dado que la fórmula de Protein Blend es insípida y no contiene azúcares ni edulcorantes añadidos, puede añadirse a una amplia gama de alimentos y bebidas dulces o salados, ya sea durante el proceso de cocción u horneado, o mezclándola con los alimentos en la mesa. Pruébalo mezclado en bebidas, salsas, sopas, productos horneados, cereales, yogurt... ¡sé creativo y disfruta!

**Q. ¿Puedo utilizar el Batido Wellosophy/Protein Blend si hago ejercicio y voy al gimnasio?**

El Batido Wellosophy y Protein Blend se desarrollaron como un snack fácil, sabroso y cómodo que se puede tomar entre las comidas principales del día. Aunque contienen proteínas y carbohidratos que son importantes para el deporte, las fórmulas no están optimizadas para la nutrición deportiva. Sin embargo, si decides tomar el Batido Wellosophy o el Protein Blend para hacer deporte, mézclalos con leche de tu preferencia para aumentar el contenido total de proteínas, carbohidratos y calorías. Esto proporcionará a tu cuerpo combustible durante el entrenamiento y ayudará a tus músculos a crecer y recuperarse. Algo que es bueno saber es que las fórmulas del Batido Wellosophy/Protein Blend contienen una cantidad mínima de lactosa (1.2-1.7g por porción) que es bien tolerada por la mayoría de las personas intolerantes a la lactosa.

**Smart Shake - Batidos****Q. ¿Con qué puedo mezclar el Smart Shake?**

Puedes mezclarlo con 280ml de agua o con 250 ml de leche de tu preferencia.

**Q. ¿Qué es la estevia?**

La estevia, o el término correcto glucósidos de esteviol, es un edulcorante de origen natural derivado de las hojas de la planta de estevia, originaria de Sudamérica, donde se utiliza como edulcorante desde hace más de mil años. Es hasta 300 veces más dulce que el azúcar de mesa, pero sin efectos sobre los niveles de azúcar en sangre. Los glucósidos de esteviol fueron aprobados como edulcorantes por la EFSA en 2010 y se ha establecido una IDA (ingesta diaria admisible) de 4mg/kg de peso corporal. Dependiendo del sabor, una porción del Batido Sustitutivo contiene 37.5-50mg de glucósidos de esteviol.

**Q. ¿Puedo utilizar el Batido Wellosophy como snack entre comidas si estoy utilizando el Smart Shake?**

Combinar Smart Shake con cualquier otro producto rico en fibra, incluido el Batido Wellosophy, puede causar molestias estomacales en algunas personas, pero no es peligroso. Para evitar molestias estomacales, consume los productos con al menos dos horas de diferencia, reduce el tamaño de las porciones si es necesario e introduce los productos en tu dieta de forma gradual. Asegúrate también de beber mucho líquido: 1-1.5 litros al día es una buena guía.



GLOSARIO  
WELLOSOPHY

**ALA**

ALA es la abreviatura de ácido alfa-linoleico, un tipo de ácido graso omega-3 esencial para el ser humano. Es un precursor de los importantes ácidos grasos omega-3 EPA y DHA, pero la tasa de conversión es baja, por lo que se recomienda obtener EPA y DHA directamente de la dieta -el pescado azul es la mejor fuente- y completarlos con un suplemento si es necesario. Las cápsulas Wellosophy Omega 3 tienen un alto contenido en EPA y DHA.

**Alcohol**

El alcohol se considera a veces un macronutriente, ya que nos aporta calorías (7 kcal/g), pero no es nada que nuestro cuerpo necesite. Está bien beber alcohol de vez en cuando con moderación, pero si quieres controlar tu peso es mejor limitar el consumo.

**Aminoácidos**

Los aminoácidos son pequeñas moléculas que constituyen los componentes básicos de las proteínas. En total hay 20 aminoácidos, de los cuales 9 son "esenciales" porque el cuerpo no puede fabricarlos por sí mismo. Los Batidos Natural Balance

Wellosophy, la mezcla de proteínas y los productos sustitutivos de comidas para el control de peso contienen todos los 9 aminoácidos esenciales.

**Antioxidantes**

Los antioxidantes son compuestos que ayudan a detener o limitar el daño causado por el estrés oxidativo. El cuerpo utiliza antioxidantes para contrarrestar el daño causado por los radicales libres, protegiendo así las células del estrés oxidativo. Los antioxidantes también refuerzan el sistema inmunitario. Se encuentran en los alimentos de origen vegetal, como las frutas y verduras de colores. Las cápsulas de Astaxantina y Extracto de Arándano Wellosophy contienen un espectro de antioxidantes.

**Calorías**

Las calorías son unidades de energía -a menudo abreviadas como kcal- que se liberan cuando el cuerpo digiere y absorbe los alimentos.

**Déficit calórico**

Estar en déficit calórico significa estar en un balance energético negativo porque se consumen menos calorías

(calorías de entrada) y/o se gastan más calorías (calorías de salida).

**Carbohidratos**

Los carbohidratos -o glúcidos- son un macronutriente que aporta 4 kcal/gramo. Se encuentran en alimentos de origen vegetal y están contruidos a partir de diferentes unidades y tipos de sacáridos. Los carbohidratos son nuestra fuente de energía más importante, ya que pueden ser utilizados como energía por todas las células del cuerpo.

**Fibra dietética:**

La fibra dietética es un hidrato de carbono no digerible, que se encuentra en los alimentos de origen vegetal, que ayuda a la digestión y a prevenir el estreñimiento. Algunos tipos de fibra dietética, llamados fibra prebiótica, sirven de alimento a los microbios intestinales buenos, lo que es beneficioso para el bienestar general, ya que el 70% del sistema inmunitario se encuentra en el intestino. Los Batidos Natural Balance Wellosophy, el Preparado de Proteínas y los Sustitutivos de Comidas para el control de peso contienen buenos niveles de fibra dietética.

**DHA**

DHA es la abreviatura de ácido docosahexaenoico, un importante ácido graso omega-3. El DHA es el ácido graso más importante del cerebro. En ensayos clínicos en humanos, se ha demostrado que el DHA favorece la salud cerebral y ocular. El DHA se encuentra en las cápsulas Omega 3 Wellosophy.

**EFSA**

EFSA es el acrónimo de Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. Está financiada por la Unión Europea y opera con independencia de las instituciones legislativas y ejecutivas europeas (Comisión, Consejo, Parlamento) y de los Estados miembros de la UE. La EFSA es la agencia que evalúa las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables con base científica a las que nos adherimos como patrón oro para nuestros productos Wellness.

**Energía**

Cuando el cuerpo digiere y absorbe los alimentos, se liberan en él unidades de energía (a menudo medidas en calorías) como combustible, para mantener las funciones

esenciales del organismo, para el crecimiento y la reparación, y para la actividad física.

**Densidad energética**

Los alimentos que son densos en energía tienen un alto contenido calórico por porción.

**EPA**

EPA es la abreviatura de ácido eicosapentaenoico, un importante tipo de ácido graso omega-3. En ensayos clínicos en humanos, se ha demostrado que el EPA favorece la salud del corazón. El EPA se puede encontrar en las cápsulas Omega 3 Wellosophy.

**Grasas**

La grasa es un macronutriente que aporta 9 kcal/gramo. Se encuentra tanto en alimentos de origen vegetal como animal y está constituida por un glicerol y tres ácidos grasos. Existen diferentes tipos de grasas -clasificadas como saturadas o insaturadas. La grasa se utiliza como reserva energética, para aislar del calor, como protección de nuestros órganos internos, para construir y reparar células y para producir hormonas y sustancias similares a las hormonas. La grasa también

es necesaria para absorber las vitaminas liposolubles A, D, E y K.

**Radicales libres**

Los radicales libres son moléculas inestables que se producen como resultado de procesos metabólicos normales. Pero el exceso de radicales libres se genera por factores relacionados con el estilo de vida, como una dieta poco saludable, el consumo excesivo de alcohol, el humo del tabaco, la exposición a los rayos UV y los contaminantes atmosféricos. Los radicales libres pueden neutralizarse con antioxidantes. Demasiados radicales libres y pocos antioxidantes provocan estrés oxidativo, que daña las células, los tejidos y el ADN.

**Salud holística**

La salud holística es un enfoque de la vida que tiene en cuenta aspectos multidimensionales del bienestar como la buena alimentación, la actividad física regular, la gestión del estrés, el sueño suficiente y la conexión social.

**Hiperpalatable**

El término "hiperpalatable" se refiere a alimentos y bebidas muy sabrosos y ricos en calorías, grasa,

azúcar y sal, pero poco voluminosos: no sacian y, por tanto, es fácil comerlos en exceso. Ejemplos de alimentos hiperpalatables son la bollería, los fritos, los dulces y los refrescos. Si quieres controlar tu peso, es buena idea limitar el consumo de alimentos hiperpalatables.

### Kcal

Kcal es la abreviatura de kilocalorías. Las calorías son unidades de energía que se liberan cuando el cuerpo digiere y absorbe los alimentos.

### Macronutrientes

Los macronutrientes son nutrientes que necesitamos en grandes cantidades. Los macronutrientes que aportan energía (calorías) son las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. El agua también es un macronutriente muy importante para la vida, aunque no aporta calorías.

### Micronutrientes

Los micronutrientes son nutrientes que no necesitamos en grandes cantidades y que no aportan calorías, sino que contribuyen a diferentes procesos corporales. Los micronutrientes son vitaminas, minerales y otros nutrientes como los

fitonutrientes que nuestro cuerpo necesita cada día para mantenerse sano.

### Mindfulness

Mindfulness es la capacidad de prestar atención a lo que está sucediendo exactamente ahora, PERO sin poner ningún pensamiento en ello. Se trata de estar en el presente, no en el pasado ni en el futuro.

### Minerales

Los minerales son micronutrientes y se dividen en macrominerales y oligoelementos. Los macrominerales se necesitan en cantidades relativamente grandes -de miligramos a gramos-, como el calcio, el fósforo, el azufre, el potasio, el sodio, el cloruro y el magnesio. Los oligoelementos sólo se necesitan en pequeñas cantidades (de microgramos a miligramos), como el selenio, el zinc, el yodo, el cobre, el hierro, el cromo, el manganeso y el molibdeno. Los minerales desempeñan un papel importante en el crecimiento, la salud ósea, el equilibrio de líquidos y la función nerviosa y muscular. Los minerales son esenciales y deben obtenerse de los alimentos. Los comprimidos multivitamínicos y minerales Wellosophy contienen 10 minerales esenciales.

### Dieta Nórdica

La Dieta Nórdica es una forma de comer más que una "dieta" convencional. Es famosa por sus beneficios para la salud, ya que se centra en productos frescos, locales y nutritivos de temporada, y hace hincapié en los grupos de alimentos y nutrientes más que en alimentos específicos. Los principios rectores de la Dieta Nórdica son universales y respetan las prácticas y preferencias culturales y locales. Comer más bayas, frutas, verduras y legumbres a diario. Comer más cereales integrales a diario y menos refinados. Coma más alimentos procedentes de mares y lagos varias veces a la semana, y elija grasas de origen vegetal. Coma carne magra de mayor calidad semanalmente, y lácteos y huevos a diario. Coma menos alimentos ricos en calorías, grasas y azúcares. Coma más a base de productos locales, de temporada e integrales.

### NRV

VNR es el acrónimo de Valor de Referencia de Nutrientes, una directriz determinada por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) sobre la cantidad de

vitaminas y minerales que una persona sana necesita para prevenir carencias. El VRN se aplica a las 13 vitaminas y 14 minerales y puede encontrarse en las etiquetas de los productos Wellosophy que contienen vitaminas y minerales.

### Densidad de nutrientes

Los alimentos que son densos en nutrientes tienen altos niveles de nutrientes (por ejemplo, vitaminas y minerales) por porción.

### Omega -3

Los ácidos grasos omega-3 son un tipo de grasa insaturada esencial para el ser humano. Existen diferentes tipos de omega-3, de los cuales el ácido alfa-linoleico (ALA), el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) son los más comunes en nuestra dieta.

### Estrés oxidativo

El estrés oxidativo se produce cuando los radicales libres superan en número a los antioxidantes del organismo. El estrés oxidativo puede aparecer en todos los órganos y tejidos y desempeña un papel crucial en todos los procesos, desde el daño

muscular, las enfermedades cardíacas, el cáncer y el envejecimiento hasta la inflamación crónica.

### Actividad física

La actividad física es cualquier movimiento corporal que haga trabajar los músculos y requiera que el cuerpo utilice calorías. Se recomienda que los adultos realicen al menos 30-60 minutos al día de actividad física aeróbica de intensidad moderada.

### Inactividad física

La inactividad física es un nivel de actividad física insuficiente para cumplir las recomendaciones actuales de actividad física.

### Fitonutrientes

Los fitonutrientes son compuestos producidos por las plantas para mantenerlas sanas y protegerlas de los insectos dañinos y del sol. Los fitonutrientes también tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que pueden ayudar a mantener sano el cuerpo humano. Los fitonutrientes se encuentran en alimentos como la fruta, la verdura, los cereales integrales, los frutos

secos, las judías y el té. La astaxantina es un fitonutriente.

### Fibra prebiótica

La fibra prebiótica es un tipo de fibra dietética que alimenta específicamente a los microbios intestinales buenos y ayuda a mejorar la salud digestiva, lo que es beneficioso para el bienestar general, ya que el 70% del sistema inmunitario se encuentra en el intestino.

### Proteína

La proteína es un macronutriente que aporta 4 kcal/gramo. Las proteínas se encuentran tanto en alimentos de origen vegetal como animal. Las proteínas están formadas por aminoácidos y son los componentes básicos de nuestros huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre.

### CDR

CDR es el acrónimo de Cantidad Dietética Recomendada. Es la ingesta media diaria de nutrientes suficiente para satisfacer las necesidades de la mayoría de las personas sanas. Las CDR se basan en la información científica disponible y suelen utilizarse para planificar dietas nutricionalmente adecuadas para las personas.

### Grasas saturadas

La grasa saturada es un tipo de grasa poco saludable que debe intentar limitar en su dieta. Este tipo de grasa suele ser sólida a temperatura ambiente. Alimentos como la mantequilla, los aceites de palma y coco, el queso y la carne roja contienen grandes cantidades de grasas saturadas. Un exceso de grasas saturadas en la dieta puede provocar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

### Comportamiento sedentario

Comportamiento caracterizado por un bajo gasto energético (calorías consumidas) mientras se está despierto, como pasar la mayor parte del tiempo sentado o tumbado. La mayor parte del trabajo de oficina, conducir un coche y ver la televisión son ejemplos de comportamiento sedentario.

### Suscripción

Un acuerdo para recibir productos Wellosophy cada catálogo con ventajas especiales como un precio más bajo,

descuentos en paquetes de varios productos, puntos extra, etc.

### Nutrición sostenible

Por nutrición sostenible se entiende una dieta generalmente sana y rica en nutrientes que tiene un bajo impacto sobre el medio ambiente y el suministro de alimentos. Adoptar una dieta sostenible puede ayudar a una persona a mantener su salud y, al mismo tiempo, garantizar que el planeta disponga de recursos suficientes para alimentar a las generaciones futuras.

### Grasas trans

Las grasas trans son grasas insaturadas que han sido procesadas industrialmente y, por tanto, parcialmente hidrogenadas. Son similares a las grasas saturadas, pero con una estructura más rígida. No se recomienda en absoluto el consumo de grasas trans.

### Grasas insaturadas

La grasa insaturada es la grasa más saludable en la que debe centrarse su dieta. Este tipo de grasa suele estar en forma más líquida a temperatura ambiente. Esta grasa

procede principalmente de fuentes vegetales como el aceite de colza y de oliva, los frutos secos, las semillas y el aguacate. También puedes obtenerla del pescado azul como el salmón, las sardinas y la caballa.

Los ácidos grasos omega-3 son grasas insaturadas que contribuyen a diversas funciones del organismo, como el mantenimiento de células sanas y la salud del corazón, el cerebro y los ojos. Las cápsulas Omega 3 Wellosophy aportan estos importantes ácidos grasos omega-3.

### Vitaminas

Las vitaminas son micronutrientes y se dividen en vitaminas liposolubles e hidrosolubles. Las vitaminas liposolubles son las vitaminas A, D, E y K. Las vitaminas hidrosolubles son la vitamina C y las vitaminas del grupo B tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), ácido pantoténico (B5), piridoxina (B6), biotina (B7), folato (B9) y cobalamina (B12). Las vitaminas son necesarias para la producción de energía, la función inmunitaria, la coagulación de la sangre, la función nerviosa y muscular, y

mucho más! Las vitaminas son esenciales: debe obtenerlas de los alimentos que consume. El Multivitaminas y Minerales Wellosophy contiene 12 vitaminas esenciales.

### Agua

El agua se considera un macronutriente y es la sustancia más importante para la vida en la Tierra. Proporciona el medio en el que tienen lugar todos los procesos metabólicos. Es necesaria para la absorción de otros macronutrientes, pero no aporta ningún valor nutritivo ni contiene calorías.

### Club Wellness

Los Clubes Wellness son comunidades solidarias que se reúnen activamente para participar en un programa de bienestar de 12 semanas que ayuda a los socios a llevar un estilo de vida más saludable.

### OMS

OMS es el acrónimo de Organización Mundial de la Salud, el organismo de las Naciones Unidas responsable de la salud pública internacional.