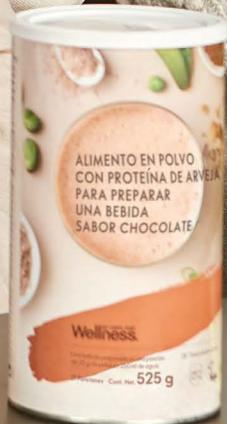


BY ORIFLAME
Wellness™

COLOMBIA

GUÍA DE PRODUCTO

TU GUÍA COMPLETA DE LOS PRODUCTOS WELLNESS BY ORIFLAME



¡Tu Vida Más Feliz y Saludable Empieza Aquí!

Oriflame captura la esencia de Suecia en un enfoque de bienestar. Nuestro sentido sueco de conectar con la naturaleza y llevar un estilo de vida balanceado nos impulsa a obtener nuestros ingredientes de manera natural.

Con el fin de brindarte lo mejor de Wellness, Oriflame reunió a expertos investigadores, nutricionistas y científicos de todo el mundo, para que estudiaran el saludable estilo de vida sueco y obtuvieran los mejores ingredientes naturales.

El resultado fue la rutina Wellness by Oriflame, basada en nuestra gama de productos nutricionales de alta calidad.



Wellness by Oriflame

- 4 EL SENTIMIENTO DE BIENESTAR SUECO
- 6 NUESTROS ASESORES CIENTÍFICOS
- 8 ESTÁNDARES DE CALIDAD
- 12 COMUNIDAD CIENTÍFICA DE ISELÖSA
- 14 ¡SMART SHAKE! PRIMER BATIDO VEGANO DE ORIFLAME
- 20 ALIMENTO EN POLVO CON ARVEJA Y MANZANA
- 24 ALIMENTO EN POLVO CON ARVEJA Y MANZANA SABOR NATURAL
- 28 CALCIO MARINO & VITAMINA D
- 30 OMEGA 3
- 34 SUPLEMENTO DIETARIO CON OMEGA 3 Y VITAMINA E CON SABOR A LIMÓN PARA NIÑOS
- 38 SWEDISH BEAUTY COMPLEX PLUS CON VITAMINA C Y E
- 42 H&N NUTRICOMPLEX
- 46 MULTIVITAMÍNICOS
- 50 ESTILO DE VIDA SALUDABLE
- 52 ALIMENTACIÓN BALANCEADA
- 54 VITAMINAS
- 56 MINERALES

El Sentimiento de Bienestar Sueco

Suecia, la casa de Oriflame, es uno de los pocos países en el mundo donde las personas tienen vidas más sanas y largas. La conexión de los suecos con la naturaleza, el progreso en ciencia y tecnología, y su interacción social, los ayudan a clasificarse entre los 10 primeros países con mejor calidad de vida a nivel global.

Wellness by Oriflame entiende que tener una alimentación balanceada todos los días puede ser difícil, por lo que te ayuda a equilibrar la ingesta nutricional a través de nuestras rutinas diarias y soluciones específicas. Basado en un enfoque saludable de dieta nórdica, que promueve el consumo diario de bayas, pescado, legumbres, verduras y cereales integrales como avena, cebada y centeno, los productos de Wellness by Oriflame están formulados con ingredientes naturales para ayudar a complementar vacíos de una dieta y promover un estilo de vida saludable.



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.

Desarrollados en Suecia y Producidos de Acuerdo a Estándares de Calidad Internacionalmente Aceptados

IRLANDA
INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

REINO UNIDO
PRODUCCIÓN

ALEMANIA
PRODUCCIÓN



Normas y certificaciones que nuestros productos, fabricantes y proveedores poseen:



Nuestros aceites de pescado están certificados como sustentables por FOS

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.



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.

CERTIFICACIONES ISO/IFS/BRC

Para asegurarnos de que nuestros suplementos dietarios 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).

INGREDIENTES



Nuestros aceites de pescado están certificados como sustentables por FOS

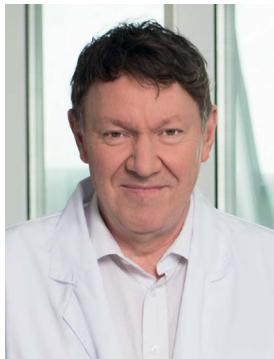
FRIEND OF THE SEA

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.



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: las Malteadas Natural Balance, 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 las Malteadas Natural Balance. 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.

¡Smart shake! Ter batido vegano de Oriflame



¡Disfruta un alimento balanceado!

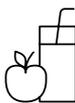
Desarrollada por nutricionistas en Suecia, **inspirado por la dieta nórdica**. El alimento en polvo con proteína de arveja para preparar una bebida sabor vainilla o chocolate es práctico y rápido de preparar. Ideal en momentos ajetreados o como snack.



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



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



Con ingredientes
de origen natural



Libre de organismos
genéticamente
modificados

Sin colorantes
artificiales ni
conservadores

CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
PROTEÍNAS VEGETALES	Proteína de arveja y proteína de haba que brindan hasta 11 g de proteína por porción. (25g)
FIBRA	Hasta 5 g de fibra dietética por porción (25g) que ayudan a la digestión.
2 DELICIOSOS SABORES	<ul style="list-style-type: none"> • Vainilla • Chocolate
SIN AZÚCAR AÑADIDA	Endulzado con Stevia, edulcorante 100% natural sin calorías.
CALORÍAS	Hasta 90 Kcal por porción (25g) .
23 VITAMINAS Y MINERALES	Contiene vitaminas 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 NATURAL BALANCE POR PORCIÓN SUGERIDA

	Smart Shake VAINILLA (25g + 250 ml de agua)	Batido Natural Balance vainilla (18 g)
Energía	90 kcal	70 kcal
Proteína	11 g	7 g
Grasa	3 g	1.5 g
Grasa Saturada	0.5 g	0.5 g
Carbohidratos	2 g	6 g
Azúcares	0.4 g	4 g
Fibra	5 g	2 g
Sodio	220 mg	250 mg

Ingredientes Sabor vainilla: Proteína de arveja (*Pisum sativum* L.) (41,7%), concentrado de proteína de haba (*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 de 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 pteroylmonoglutámico, ergocalciferol, clorhidrato de piridoxina, riboflavina, mononitrato de tiamina.

Ingredientes sabor chocolate: Proteína de arveja (*Pisum sativum* L.) (41,5%), concentrado de proteína de haba (*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 de 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 pteroylmonoglutámico, ergocalciferol, clorhidrato de piridoxina, riboflavina, mononitrato de tiamina.

PREGUNTAS FRECUENTES

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

R. El Smart shake proporciona algunos de los nutrientes que se consumen comúnmente en una comida, incluidas las vitaminas y los minerales esenciales. La fórmula contiene micronutrientes esenciales que incluyen 23 vitaminas y minerales esenciales.

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

R. Debido al contenido de fibra, recomendamos precaución si consume el batido Smart Shake con otros productos que contengan fibra como el Batido Natural Balance. Consumir en diferentes momentos del día para evitar posibles molestias estomacales. Aunque puede resultar incómodo, no es peligroso. Dejar al menos 2 horas entre consumir los diferentes productos.

P. ¿Cuál es la diferencia Smart shake y el batido Natural Balance?

R. El Smart shake proporciona más proteínas, fibra dietética, grasas y calorías por porción que el batido Natural Balance.

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

R. El ejercicio físico regular es excelente para combinar con el smart shake. La actividad física regular también ayudará a preservar la masa muscular mientras se sigue una dieta baja en calorías, mejorando así la composición corporal y el entrenamiento de resistencia es particularmente bueno para preservar la masa muscular. Se recomienda un mínimo de 30 minutos al día de ejercicio.

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

R. El smart shake se considera un alimento. 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 contiene 5 g de fibra y un aumento repentino de la ingesta de fibra puede provocar un malestar estomacal inicial en algunas personas. La fibra dietética, y especialmente la fibra prebiótica, alimentan el microbiota intestinal. El aumento de la estimulación intestinal es beneficioso para la salud, pero puede provocar un aumento de la flatulencia, hinchazón, heces blandas, etc. Aunque puede ser incómodo, no es peligroso y debería disminuir con el tiempo. Si experimenta malestar estomacal deje suficiente tiempo entre las ocasiones de consumo y asegúrese de beber muchos líquidos. Si aún tiene molestias en el estómago después de un tiempo, podría ser otra razón y le recomendamos que consulte a un médico para analizar el uso. Tenga en cuenta que el batido en polvo Smart shake tiene una base vegetal y no contiene lácteos ni lactosa.

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

R. Revise la lista de ingredientes. Si es alérgico a alguno de los ingredientes, p. Ej. legumbres (frijoles y guisantes), debe evitar el uso del producto. Si no está seguro, consulte a su médico para analizar el uso.





La Historia Detrás del Batido Natural Balance

El profesor Stig Steen desarrolló la fórmula de los Batidos Natural Balance 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 Natural Balance, una fusión genuina de ciencia y naturaleza.

Cuando el profesor Steen comenzó a usar esta fórmula en su práctica, vio grandes resultados en sus pacientes. Pero la investigación no se detuvo ahí. El profesor Steen y su equipo comenzaron a estudiar los efectos de la fórmula en personas sanas.

Alimento en Polvo con Arveja y Manzana y Manzana

21
PORCIONES
POR CAJA



Los ingredientes naturalmente equilibrados del Alimento en Polvo con Arveja y Manzana proporcionan una nutrición de alta calidad con pocas calorías.

El Alimento en Polvo con Arveja y Manzana **contienen proteínas y fibra**, fáciles de mezclar y con sabor delicioso. **Solo toma unos segundos preparar una bebida rica y nutritiva.**

Desarrollado originalmente por el cirujano cardior torácico mundialmente conocido, **el profesor Stig Steen.**

RECOMENDACIONES DE USO

Mezclar una cucharada (18 g) de Alimento en Polvo con Arveja y Manzana con 150 ml de agua fría y agitar muy bien.

CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
3 FUENTES DE PROTEÍNA	<ul style="list-style-type: none"> • Arveja, huevo y suero. • 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 2 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"> • Hasta 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	70 kcal	70 kcal	70 kcal
PROTEÍNA	7 g	7 g	7 g
GRASA -SATURADA	1.5 g 0.5 g	1.5 g 0.5 g	2 g 0.5 g
CARBOHIDRATOS - AZÚCARES	6 g 4 g	6 g 4 g	6 g 3 g
FIBRA	2 g	2 g	2 g
SODIO	250 mg	250 mg	230 mg

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Sin Gluten



Non-GMO



Sin colorantes o aromas artificiales.



Certificado por HALAL

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 (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 (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 (Vitamina C), 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 (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 (Vitamina C), Endulzante: Sucralosa.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Puedo usar el Alimento en Polvo con Arveja y Manzana como sustituto de alimentos?

R. El polvo no está creado como reemplazo de un alimento, es más bien un snack balanceado, fácil y sabroso para obtener proteínas y fibra de alta calidad.

P. Yo hago ejercicio y voy al gimnasio. ¿Puedo tomar el Alimento en Polvo con Arveja y Manzana en lugar de otros productos con proteínas y carbohidratos?

R. La fórmula del Alimento en Polvo con Arveja y Manzana contiene proteínas y carbohidratos, puede ser consumido antes o después del entrenamiento. Esto proporcionará a tu cuerpo energía durante el entrenamiento y ayudará a que tus músculos se recuperen, pero recuerda que los carbohidratos se absorben lentamente y, por lo tanto, la malteada no tendrá un efecto anabólico provocado por la poca insulina. Si lo mezclas con leche o leche de soya, también puede aumentar el contenido total de proteínas, carbohidratos y calorías.

P. ¿Existe un límite de cuántas porciones del Alimento en Polvo con Arveja y Manzana puedo consumir al día?

R. El contenido de sucralosa en el Alimento en Polvo con Arveja y Manzana es tan bajo que es seguro consumir varias porciones al día. Sin embargo, debido al contenido de proteínas, de 1 a 3 porciones serán suficientes para la mayoría de las personas.

D. ¿El Alimento en Polvo con Arveja y Manzana es adecuado para diabéticos?

R. El contenido de carbohidratos por porción es de, aproximadamente, 6 gramos, de los cuales 4 son azúcares.
Si quieres consumir el polvo, por favor consúltalo con tu médico.

P. Sufro de alergia a algunos alimentos. ¿Puedo consumir el Alimento en Polvo con Arveja y Manzana?

R. Por favor revisa la lista de ingredientes en la etiqueta. Si eres alérgico a alguno de ellos evita su consumo. Los polvos son libres de gluten y contienen una cantidad mínima de lactosa. El sabor natural de la fresa es antialérgico.

P. ¿Puedo consumir el Alimento en Polvo con Arveja y Manzana si estoy embarazada o lactando?

R. El Alimento en Polvo con Arveja y Manzana se considera un alimento y es segura durante el embarazo y la lactancia.

Alimento en Polvo con Arveja y Manzana con Sabor Natural



21
PORCIONES
POR CAJA

El Alimento en Polvo con Arveja y Manzana con sabor Natural es la fórmula original del profesor Stig Steen. **Contiene proteínas y fibras**, no contiene saborizantes artificiales, azúcares u otros endulzantes.

El Alimento en Polvo con Arveja y Manzana con sabor Natural **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 la cantidad deseada de el Alimento en Polvo con Arveja y Manzana con sabor Natural a sus alimentos o bebidas y mezcle bien.

CARACTERÍSTICA	BENEFICIOS
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 cucharada (18 g).
CARBOHIDRATOS	<ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos complejos que se digieren
FIBRA	<ul style="list-style-type: none"> • Remolacha azucarera, rosa mosqueta y manzana. • Proporciona 2 gramos de fibra soluble e insoluble por porción.
SIN SABORIZANTE	<ul style="list-style-type: none"> • Un producto altamente versátil que se puede agregar a cualquier alimento o bebida.
CALORIAS	<ul style="list-style-type: none"> • 70 kcal por porción (18 g).
PRODUCIDA EN LA UNION EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> • Normas de calidad HACCP.

TABLA DE NUTRIENTES	Cantidad por porción (18 g)
ENERGÍA	70 kcal
PROTEÍNA	8 g
GRASA -SATURADA	2 g 0.5 g
CARBOHIDRATOS - AZÚCARES	5 g 4 g
FIBRA	2 g
SODIO	250 mg

LISTA DE INGREDIENTES

Proteína de arveja (*Pisum sativum* L.) (31.5%), Polvo de manzana (*Malus pumila* L.) (Almidón de maíz), Huevo entero (14.5%), Rosa mosqueta (*Rosa canina* L.), Suero de leche (leche) (9.3%), Concentrado de proteína de suero (leche) (8.3%), Polvo de albúmina de huevo de gallina, Fibra de remolacha azucarera, Antioxidante: Ácido L-ascórbico (Vitamina C).

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Non-GMO



Sin Gluten



Sin 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 una parte esencial para los billones de células que el cuerpo crea todos los días. Al suministrar aminoácidos a los bloques de construcción fundamentales de tu cuerpo, la proteína ayuda a realizar una gran cantidad de funciones, desde la reparación de tejidos hasta la creación de enzimas. Protein Blend es el complemento perfecto para tu dieta, ya que proporciona 8 gramos de proteína de alta calidad por porción.

P. ¿Cuál es la diferencia entre el Alimento en Polvo con Arveja y Manzana con sabores y el sabor Natural ?

R. Ambos productos fueron creados por el profesor Stig Steen y contienen el mismo perfil nutricional de proteínas y fibra dietética.

El Alimento en Polvo con Arveja y Manzana viene en distintos sabores, diseñados para mezclarse con agua fría. En cambio, El Alimento en Polvo con Arveja y Manzana con sabor Natural es la fórmula original del profesor Steen: sin sabor, sin azúcar ni endulzante agregado, diseñado para mezclarse con una amplia gama de bebidas y alimentos.

P. ¿Con qué alimentos se puede mezclar?

R. Gracias a que la fórmula del Alimento en Polvo con Arveja y Manzana con sabor Natural no contiene azúcar o endulzante, hay muchas maneras de disfrutar sus beneficios. El Alimento en Polvo con Arveja y Manzana con sabor Natural puede ser mezclado con varios alimentos o bebidas, ya sea durante el proceso de cocción/horneado, o mezclándolo en la mesa. Pruébalo mezclado en bebidas, salsas, sopas, productos horneados, cereales, yogurt... Sé creativo y disfruta.

P. Hago ejercicio y voy al gimnasio, ¿puedo consumir El Alimento en Polvo con Arveja y Manzana con sabor Natural en lugar de otras fórmulas de proteínas y carbohidratos?

R. Una cucharada del Alimento en Polvo con Arveja y Manzana con sabor Natural contiene hasta 8 g de proteínas y hasta 5 g de carbohidratos, se puede consumir antes o después del entrenamiento. Esto proporcionará energía a tu cuerpo y ayudará a que tus músculos se recuperen después de la actividad física, pero recuerda que se tratan de carbohidratos lentos, por lo tanto, la mezcla tendrá poco efecto anabólico provocado por la insulina. Si lo mezclas con leche entera o leche de soya, también puede aumentar el contenido total de proteínas, carbohidratos y calorías.

P. ¿El Alimento en Polvo con Arveja y Manzana con sabor Natural es adecuado para diabéticos?

R. El Alimento en Polvo con Arveja y Manzana con sabor Natural solo contiene azúcar natural. El contenido de carbohidratos por porción (18 g) es de 5 g, de los cuales 4 g son azúcares. Si deseas consumir la mezcla, consulta a tu médico.

P. Sufro de intolerancia y alergia hacia algunos alimentos, ¿puedo consumir El Alimento en Polvo con Arveja y Manzana con sabor Natural?

R. Porfavor revisa la etiqueta de ingredientes, si eres alérgico a alguno de ellos, evita el uso del producto. La mezcla es libre de gluten y contiene poca cantidad de lactosa.



Calcio Marino & Vitamina D



30
TABLETAS
POR
FRASCO

Suplemento Dietario con Extracto Seco de Alga Marina con Calcio y Vitamina D ofrece una opción para las necesidades de calcio.

Las tabletas masticables contienen edulcorante natural.

“ESTE PRODUCTO ES UN SUPLEMENTO DIETARIO, NO ES UN MEDICAMENTO Y NO SUPLE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.”

RECOMENDACIONES DE USO

1 tableta por día con alimentos.

CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> - El producto es un suplemento dietario, no un alimento. - No es apto para todas las edades. El grupo etario son adultos. 	El Calcio y vitamina D son esenciales durante la etapa de la adolescencia hasta los 20 años, después de los 30 años es necesario mantener ésta densidad adecuada durante el resto de la vida y envejecer con huesos fuertes.
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.
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)
CALCIO	250 mg
VITAMINA D	5 mcg

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de Lácteos



Sin Gluten



Non-GMO

PREGUNTAS FRECUENTES

P: ¿Es seguro tomar calcio y vitamina D marinos todos los días?

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

P: ¿Puedo combinar calcio marino y vitamina D con multivitaminas y minerales?

R: No tome suplementos con calcio al mismo tiempo que otros suplementos dietarios 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.

Consulte a su médico antes de usarlo en el caso de padecimientos médicos específicos.

Omega 3



60
CÁPSULAS
POR
FRASCO

El suplemento Omega 3 para adultos proviene de peces pequeños capturados, **naturalmente ricos en ácidos grasos Omega 3 EPA y DHA.**
“ESTE PRODUCTO ES UN SUPLEMENTO DIETARIO, NO ES UN MEDICAMENTO Y NO SUPLE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.”

RECOMENDACIONES DE USO

1 cápsula al día con un alimento.

CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
OMEGA 3 Y ÁCIDOS GRASOS DE ALTA CALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Proporciona ácidos grasos
INGREDIENTES NATURALES	<ul style="list-style-type: none"> • Sin conservantes, ni colorantes o saborizantes artificiales
CÁPSULA DE GELATINA DE PESCADO	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina de pescado. • Sin gelatina de res o cerdo
5 PROCESOS DE PURIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Elimina posibles contaminantes
SUSTENTABLE	<ul style="list-style-type: none"> • Certificado como sustentable por la asociación Friend of the Sea (FOS)
ESTÁNDARES DE LA UNIÓN EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> • Producidos de acuerdo a los altos estándares de la Unión Europea (EU). • GMP.

TABLA DE NUTRIENTES	Cantidad por cápsula
Aceite de pescado Del cual:	500 mg
EPA (Ácido eicosapentaenoico)	18%
DHA (Ácido docosahexaenoico)	12%

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de Lácteos



Sin Gluten



Non-GMO



Libre de Soya



Sin conservantes,
colorantes
o aromas

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. ¿Puedo darle Omega 3 a niños?

R. Es recomendable para niños de 12 años en adelante.

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

R. Las alergias al pescado son causadas por la reacción de su cuerpo a la proteína del pescado. Aunque nuestro aceite solo contiene cantidades mínimas de proteínas, esto puede ser suficiente para desencadenar una reacción alérgica. Por lo tanto, no es aconsejable utilizar suplementos de aceite de pescado.

P. ¿Por qué las cápsulas de Omega 3 tienen aceite de pescado y no aceite de vegetales?

R. Los ácidos grasos Omega 3 se encuentran en mayor cantidad en estos ingredientes, algunas semillas llegan a contenerlo, pero la mayor fuente es de ingredientes de origen animal.



Suplemento Dietario con Omega 3 y Vitamina E con Sabor a Limón para Niños



21
PORCIONES
POR FRASCO

El Omega 3 de WellnessKids es un suplemento líquido fácil de tomar que proporciona a los niños los ácidos grasos Omega 3 EPA y DHA.

“ESTE PRODUCTO ES UN SUPLEMENTO DIETARIO, NO ES UN MEDICAMENTO Y NO SUPLE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.”

RECOMENDACIONES DE USO

Edad: 4 AÑOS en adelante. 1 cucharada (5 ml) al día.
Tomado directamente o añadido a los alimentos.

CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
CALIDAD DE ÁCIDOS GRASOS Y OMEGA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Proporciona ácidos grasos.
FÓRMULA LÍQUIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Fácil de ingerir.
DELICIOSO	<ul style="list-style-type: none"> • Sabor limón.
INGREDIENTES NATURALES	<ul style="list-style-type: none"> • Sin colorantes, saborizantes ni conservantes artificiales.
5 PROCESOS PARA PURIFICAR	<ul style="list-style-type: none"> • Elimina posibles contaminantes.
SUSTENTABLE	<ul style="list-style-type: none"> • Certificado como sustentable por la asociación Friend of the Sea (FOS).
PRODUCIDO EN LA UNIÓN EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> • GMP.

TABLA DE NUTRIENTES	Cantidad por cada 5 ml (4.6 g)
ACEITE DE PESCADO	4566 mg
Del cual:	
ÁCIDO EICOSAPENTAENOICO (EPA)	16%
ÁCIDO DOCOSAHEXAENOICO (DHA)	11%
VITAMINA E	5.5 mg

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de Lácteos



Sin Gluten



Non-GMO



Libre de Soya

Sin conservantes,
colorantes ni
aromas artificiales

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

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Por qué mi hijo debería tomar un suplemento diario de Omega 3?

R. Omega 3 proporciona los ácidos grasos EPA y DHA que deben estar presentes en su dieta diaria.

P. A mi hijo no le gustó el sabor. ¿Qué puedo hacer?

R. Pueden pasar hasta tres semanas antes de que los niños acepten la textura y el sabor del aceite. Desde el principio, convierte el suplemento en un evento emocionante e inclúyelo como parte de las comidas diarias de tu hijo.

P. ¿Puedo darle Omega 3 de WellnessKids a mi hijo continuamente?

R. Sí, sí puedes, acorde al modo de uso indicado en la etiqueta del producto.

P. Mi hijo tiene una enfermedad y toma medicamentos. ¿Puede tomar Omega 3 WellnessKids?

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

P. Mi hijo es alérgico a los peces. ¿Puedo darle Omega 3 de WellnessKids a él/ella?

R. Las alergias al pescado son causadas por la reacción del cuerpo a la proteína del pescado. Aunque el producto solo contiene cantidades mínimas de proteína, esto puede ser suficiente para desencadenar una reacción alérgica si su alergia es grave. Por lo tanto, no es aconsejable utilizar suplementos de aceite de pescado.



Swedish Beauty Complex Plus con Vitamina C y E

30
CÁPSULAS
POR FRASCO



La Astaxantina y el Extracto de Arándano es cultivada a partir de microalgas que se encuentran en el archipiélago de Estocolmo y arándanos que se encuentran en los bosques suecos.

“ESTE PRODUCTO ES UN SUPLEMENTO DIETARIO, NO ES UN MEDICAMENTO Y NO SUPLE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.”

RECOMENDACIONES DE USO

1 cápsula al día.

CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
ASTAXANTINA	<ul style="list-style-type: none"> • Cultivada de manera natural.
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.
INGREDIENTES NATURALES	<ul style="list-style-type: none"> • Sin colorantes o sabores artificiales, ni conservantes.
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). • GMP.

TABLA DE NUTRIENTES	Cantidad por 1 cápsula
ALGA HAEMATOCOCCUS (Haematococcus pluvialis) Fuente de astaxantina	60 mg
EXTRACTO DE ARÁNDANO	50 mg
VITAMINA C (Ácido L-Ascórbico)	12 mg
VITAMINA E (D-alfa Tocoferol)	1.8 mg

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de Lácteos



Sin Gluten



Sin conservantes, colorantes o aromas artificiales.

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

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Qué es la astaxantina?

R. La astaxantina (pronunciada asta-zan-ti-na) es un carotenoide y pigmento rojo, soluble en grasa. Se puede encontrar en algas, levaduras, salmones, truchas, camarones y crustáceos. La astaxantina, a diferencia de algunos carotenoides, no se convierte en Vitamina A en nuestro cuerpo.

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. ¿Cuáles son sus características?

R. La astaxantina, a diferencia de otros carotenoides, no se convierte en Vitamina A en nuestros cuerpos. El tipo de carotenoide que contiene es benéfico por la facilidad con la que se absorbe y utiliza en nuestros cuerpos.

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

R. Recomendamos no consumir en estado de embarazo o lactancia.

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.



H&N Nutricomplex



42 TABLETAS
POR CAJA

H&N Nutricomplex es para hombres y mujeres que quieren mantener bellos, de manera natural, su cabello y uñas.
“ESTE PRODUCTO ES UN SUPLEMENTO DIETARIO, NO ES UN MEDICAMENTO Y NO SUPLE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.”

RECOMENDACIÓN DE USO

2 tabletas por día
con un alimento.

CARACTERÍSTICA	BENEFICIOS
3 FUENTES DE PROTEÍNA	• Construcción de bloques de queratina: componente del cabello y uñas.
EXTRACTO DE MANZANA	• Fuente de procianidina B-2 .
ZINC Y SELENIO	• Minerales esenciales.
HIERRO	• Minerales esenciales.
VITAMINA C	• Antioxidante.

TABLA DE NUTRIENTES	Cantidad por 2 tabletas
L-LISINA	200 mg
POLVO SECO DE CASCÁRA DE MANZANA	140 mg
L-CISTEÍNA	50 mg
VITAMINA C	30 mg
HIERRO	7 mg
SELENIO	8.25 mcg
ZINC	1.5 mg

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de Lácteos



Sin Gluten



Non-GMO



Libre de Soya

Sin conservantes,
colorantes ni
aromas artificiales

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

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Puedo tomar H&N Nutricomplex y otros productos Wellness juntos?

R. H&N Nutricomplex, así como otros productos Wellness, pueden consumirse al mismo tiempo.

P. ¿Qué tan pronto puedo ver resultados?

R. Asegúrate de tomar las dos tabletas todos los días por al menos tres meses.

P. Estoy embarazada/amamantando. ¿Puedo tomarlo?

R. Recomendamos esperes hasta que hayas terminado de amamantar y luego comiences con el producto.

P. Soy un hombre calvo. ¿Me ayudará H&N Nutricomplex?

R. No hará crecer el cabello, pero puede contribuir al mantenimiento del cabello existente.

P. ¿Puedo tomarlo por más de 3 meses?

R. Toma un descanso por tres semanas y luego comienza de nuevo.

P. ¿Por qué debería tomarme un descanso después de 3 meses? ¿Puedo usar H&N Nutricomplex sin un descanso?

R. Si olvidas tomar un descanso una vez, esto seguirá siendo seguro y no hay de qué preocuparse. Sin embargo, el producto no está diseñado para usarse durante periodos largos y sin interrupciones.

P. ¿H&N Nutricomplex estimulará el crecimiento del cabello en otras partes de mi cuerpo?

R. No. Solo las hormonas pueden hacer eso.



Multivitamínicos

60 TABLETAS
POR FRASCO



Las Multivitaminas y Minerales para hombre y mujer apoyan de manera simple, segura y de alta calidad, el aporte de nutrientes requeridos a diario. “ESTE PRODUCTO ES UN SUPLEMENTO DIETARIO, NO ES UN MEDICAMENTO Y NO SUPLE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.”

RECOMENDACIONES DE USO

1 tableta al día acompañada de un tiempo de comida principal.

CARACTERÍSTICA	BENEFICIOS
FÓRMULAS DE MUJER Y HOMBRE	<ul style="list-style-type: none"> • Formulado en dos versiones, una para la mujer y la otra para el hombre, de acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.
12 VITAMINAS Y 10 MINERALES	<ul style="list-style-type: none"> • 100% recomendado por la Unión Europea para su consumo diario. • Nutrientes esenciales adaptados para complementar las necesidades de la mujer y el hombre.
ESTÁNDARES DE LA UNIÓN EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> • Producidos con altos estándares de calidad dentro de la Unión Europea. • GMP.

TABLA DE NUTRIENTES	Cantidad por 1 tableta	
	HOMBRE	MUJER
VITAMINA A (COMO BETACAROTENO)	800 mcg	700 mcg
VITAMINA D	5 mcg	5 mcg
TIAMINA	1.1 mg	1.1 mg
VITAMINA B2	1.4 mg	1.4 mg
VITAMINA B6	1.4 mg	1.4 mg
VITAMINA B12	2.5 mcg	2.5 mcg
VITAMINA C	80 mg	80 mg
VITAMINA E	12 mg	12 mg
NIACINA	16 mg	16 mg
ÁCIDO PANTOTÉNICO	6 mg	6 mg
BIOTINA	50 mcg	50 mcg
ÁCIDO FÓLICO	200 mcg	200 mcg
CALCIO	150 mg	175 mg
YODO	150 mcg	150 mcg
COBRE	1 mg	1 mg
HIERRO	7mg	14mg
MAGNESIO	100 mg	75 mg
SELENIO	55 mcg	40 mcg
ZINC	10 mg	7 mg
MANGANESO	2 mg	2 mg
CROMO	40 mcg	30 mcg
MOLIBDENO	50 mcg	50 mcg

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de Lácteos



Sin GLuten



Non-GMO



Sin conservantes,
colorantes ni aromas
artificiales

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

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Es seguro tomar Vitaminas y Minerales todos los días?

R. Las Vitaminas y Minerales son formulados específicamente para ayudar a complementar los nutrientes para el hombre y la mujer, y son seguros de tomar según lo recomendado: una cápsula todos los días.

P. ¿Es seguro tomar Vitaminas y Minerales durante todo el año?

R. Sí, lo es. No hay beneficio alguno de empezar o parar de consumir las Vitaminas y Minerales, debido a que solo contiene los nutrientes necesarios según lo recomendado.

P. ¿Puedo usar las Vitaminas y Minerales durante el embarazo?

R. Recomendamos no consumir en estado de embarazo o lactancia.

P. ¿Los niños pueden consumir las Vitaminas y Minerales?

R. Las Vitaminas y Minerales fueron desarrollados especialmente para cubrir las necesidades de los adultos. Por lo tanto, no es recomendable que lo tomen los niños menores de 18 años.



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 Balanceada

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, adiciona un poco de aceite vegetal en tu ensalada, ¡y tendrás una comida balanceada! 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 snacks.
- Sigue las pautas del plato de arriba para componer comidas balanceadas.
- Ten una porción del Alimento en Polvo con Arveja y Manzana 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.

Vitaminas

VITAMINAS SOLUBLES EN GRASA

Por lo general, se encuentran en los frutos secos, aceites vegetales, vegetales verdes, pescado y productos de origen animal y pueden almacenarse en el hígado.

Vitamina A

Función: Importante para tu piel, ojos y visión. También es importante para el sistema inmunológico del cuerpo y contribuye a niveles saludables de crecimiento. El reino vegetal ofrece Vitamina A en forma de betacaroteno. El cuerpo humano convierte tanto betacaroteno en Vitamina A como lo necesita.

Fuentes: Verduras de hoja verde, zanahorias, albaricoques secos, productos lácteos, huevos y pescado.

Vitamina D

Función: Permite la absorción de calcio de los alimentos y es necesario para la función normal del sistema inmunológico, una respuesta inflamatoria saludable y el mantenimiento de la función muscular normal. La falta de Vitamina D puede causar enfermedades óseas como osteomalacia y raquitismo. La fuente más importante de Vitamina D es la luz solar, y se dice que una caminata de 30 minutos a la mitad del día es tan beneficiosa como beber 10 vasos de leche.

Fuentes: Pescado graso, yema de huevo y alimentos enriquecidos.

Vitamina E

Función: Antioxidante que protege las células del cuerpo y otros componentes de los radicales libres. Funciona de la mano con la Vitamina C.

Fuentes: Frutos secos, almendras, frijoles, huevos, vegetales de hojas verdes, aceites vegetales y diversos cereales.

Vitamina K

Función: Importante para la coagulación de la sangre y la integridad del esqueleto. La Vitamina K no solo se obtiene a partir de los alimentos que comemos, sino que también es producida por bacterias en el intestino.

Fuentes: Verduras de hoja verde oscuro como brócoli, espinacas y coles de Bruselas, y algunos aceites vegetales (por ejemplo: aceite de colza y aceite de soya).

VITAMINAS SOLUBLES EN AGUA

Se encuentra en frutas, verduras y granos integrales. Se transportan alrededor del cuerpo en agua, lo que significa que no se pueden almacenar, y cualquier exceso se pasa a través de la orina. Necesitas comer alimentos que contengan estas vitaminas. Las vitaminas solubles en agua se pueden destruir al cocinar y se encuentran en las capas externas de los granos, por lo que es importante comer alimentos crudos y enteros para obtener niveles óptimos.

Vitamina B

Función: Hay 8 Vitaminas B reconocidas y juntas permiten el metabolismo, la división celular, la función nerviosa y muscular. Como son solubles en agua y sensibles al procesamiento, muchas personas tienen deficiencias leves en uno u otro debido al consumo generalizado de alimentos procesados.

Fuentes: Vegetales, frutas, hortalizas, frutos secos, productos integrales, huevos, carnes y pescados.

Vitamina C

Función: Importante antioxidante. Juega un papel esencial en el proceso de formación de colágeno en el tejido, fortaleciendo la piel, los dientes, los huesos y los vasos sanguíneos. La Vitamina C también ayuda al cuerpo a extraer hierro de los alimentos.

Fuentes: Frutas, bayas, hortalizas y raíces.



Minerales

Los minerales se dividen en dos grupos: macro y micro. Esto dependiendo de las cantidades en que los necesitamos.

MACROMINERALES

Minerales que necesitamos en cantidades relativamente grandes (miligramos a gramos).

Calcio

Función: Un componente estructural de los huesos, dientes y tejidos blandos. El calcio regula la función muscular y nerviosa, así como las secreciones glandulares, la dilatación y contracción de los vasos sanguíneos; es esencial para la correcta coagulación de la sangre.

Fuentes: Verduras de hoja verde, semillas, almendras, frijoles, frutas y productos lácteos.

Magnesio

Función: Participa en más de 300 reacciones metabólicas esenciales, incluida la producción de energía, la conducción de los impulsos nerviosos, la contracción muscular y el ritmo cardíaco normal. La deficiencia de magnesio está presente en la mayoría de las personas, ya que no alcanzan los consumos recomendados y se cree que las consecuencias a largo plazo son enfermedades del sistema cardiovascular.

Fuentes: Todos los vegetales de hojas verdes y nueces (especialmente los anacardos y almendras), semillas y granos enteros.

MICROMINERALES

Minerales que solo necesitamos en cantidades diminutas (microgramos a miligramos).

Selenio

Función: El selenio se encuentra en todas las células del cuerpo. Es parte de diferentes enzimas que protegen contra los radicales libres y, por lo tanto, ayuda a prevenir diferentes enfermedades y el envejecimiento. La diferencia de selenio puede contribuir al mal funcionamiento del corazón, al hipotiroidismo y al debilitamiento del sistema inmunológico.

Fuentes: Cereales, frutos secos y semillas, champiñones, legumbres y pescado.

Zinc

Función: Necesario para que el sistema inmunológico funcione correctamente, para curar heridas, descomponer los carbohidratos, mejorar la visión, la piel, el cabello y los sentidos de olfato y gusto.

Fuentes: Semillas de sésamo, girasol y calabaza, nueces, carne, lentejas, cacahuates, champiñones y guisantes.

Yodo

Función: Componente esencial de las hormonas tiroideas triyodotironina (T3) y tiroxina (T4), que regulan el metabolismo, el crecimiento, desarrollo y la función reproductiva. Los trastornos por deficiencia de yodo incluyen hipotiroidismo, bocio y retraso mental. La deficiencia de selenio puede exacerbar los efectos de la deficiencia de yodo.

Fuentes: Algas, sal yodada, mariscos, frijoles, papas, productos lácteos y huevos.

Cobre

Función: Participa en la producción de energía, la formación de tejido conectivo (colágeno y elastina en la piel pero también en el corazón, los vasos sanguíneos y los tejidos óseos), la formación de melanina y la antioxidación.

Fuentes: Frijoles, nueces, semillas, granos y champiñones.

Hierro

Función: El hierro es un componente importante de la hemoglobina, la sustancia de los glóbulos rojos que transporta oxígeno desde los pulmones para transportarla por todo el cuerpo.

Fuentes: El hierro inorgánico se puede encontrar en lentejas, frijoles, guisantes, vegetales de hojas verdes y fresas. El hierro orgánico (hemo) proviene de la carne y la sangre de los animales.

Cromo

Función: Fortalece la acción de la insulina y mejora la tolerancia a la glucosa. Los síntomas de deficiencia de cromo aparecen como signos de diabetes, baja tolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina y neuropatía.

Fuentes: Productos integrales, pimientos verdes, manzanas, plátanos y espinacas.

Manganeso

Función: Necesaria para tener huesos y cartílago saludables, cicatrización de heridas, producción de colágeno y arterias saludables. Es un componente de las enzimas que participan en el metabolismo del colesterol, los carbohidratos, los aminoácidos y los neurotransmisores, y que protegen los tejidos y componentes celulares de los daños causados por los radicales libres.

Fuentes: Cereales sin refinar, nueces, verduras y té.

Molibdeno

Función: Un oligoelemento esencial que trabaja en el cuerpo para descomponer las proteínas y otras sustancias. Los síntomas de deficiencia de molibdeno incluyen ritmo cardíaco y respiratorio rápidos, dolor de cabeza e incluso quedar en coma.

Fuentes: Legumbres como frijoles, lentejas y guisantes.



Referencias Bibliográficas

Referencias Smart Shake:

- 1.Astbury NM, Piernas C, Hartmann- Boyce J, et al. A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of meal replacements for weight loss. *Obes Rev.* 2019;20:569-587.
- 2.Leidy HJ, Clifton PM, Astrup A, et al. The role of protein in weight loss and maintenance. *Am J Clin Nutr.* 2015 Jun;101(6):1320S-1329S.
- 3.Longland TM, Oikawa SY, Mitchell CJ, et al. Higher compared with lower dietary protein during an energy deficit combined with intense exercise promotes greater lean mass gain and fat mass loss: a randomized trial. *Am J Clin Nutr.* 2016;103(3):738-746

Referencias Swedish Beauty Complex Plus con Vitamina C y E:

- 1.Pham-Huy et al., 2008. Pham-Huy, Lien & He, Hua & Pham-Huy, Chuong. (2008). Free Radicals, Antioxidants in Disease and Health. *International journal of biomedical science: IJBS.* 4. 89-96.
- 2.(Davinelli et al., 2018 ; Djordjevic et al., 2014) Davinelli, Sergio & Nielsen, Michael & Scapagnini, Giovanni. (2018). Astaxanthin in Skin Health, Repair, and Disease: A Comprehensive Review. *Nutrients.* 10. 522. 10.3390/nu10040522.
- 3.Djordjevic, Brizita & Baralic, Ivana & Kotur, Jelena & Stefanović, Aleksandra & Ivanišević, Jasmina & Radivojevic, N & Andjelkovic, M & Dikic, Nenad. (2012). Effect of astaxanthin supplementation on muscle damage and oxidative stress markers in elite young soccer players. *The Journal of sports medicine and physical fitness.* 52. 382-92.

Referencias Omega 3:

- 1.The human brain is comprised mostly of fat, and about 15-20% of the fat in the brain is made of DHA. *Innis 2008 Innis, Sheila.* (2008). Dietary omega 3 fatty acids and the developing brain. *Brain research.* 1237. 35-43. 10.1016/j.brainres.2008.08.078.
- 2.Great source of essential fatty acids EPA & DHA, which have the most direct health benefits. Benefits come from ingesting oily fish, or in supplements containing fish oil *Burdge et al., 2002 Burdge GC, Wootton SA.* Conversion of α -linolenic acid to eicosapentaenoic, docosapentaenoic and docosahexaenoic acids in young women. *Br J Nutr.* 2002;88(4):411-420.

Referencias Calcio Marino y Vitamina D:

- 1.Balk EM, Adam GP, Langberg VN, et al; Comité Directivo de Calcio de la Fundación Internacional de Osteoporosis. Ingesta global de calcio en la dieta entre adultos: una revisión sistemática. *Osteoporos Int.* 2017 Dic;28(12):3315-24.
- 2.Khazai N, Judd SE, Tangpricha V. Calcio y vitamina D: salud esquelética y extraesquelética. *Curr Rheumatol Rep.* 2008 Abr;10(2):110-7.

Referencias Alimento en Polvo con Arveja y Manzana y Sabor Natural:

- 1.Miller GD, Jarvis JK and McBean LD. *Handbook of dairy foods and nutrition.* 3dc. Ed. CRC press, Taylor&Francis group, Boca Raton (2007) 1-55.
- 2.Poor J, Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science.* 2018;360(6392):987-92.
- 3.Ruhterfurd, S.M., Fanning, A.C. Miller, B.J., & Moughan, P.J. (2015). Protein Digestibility-corrected amino acid scores and digestible indispensable amino acid scores differentially describe protein quality in growing male rats. *The Journal of nutrition,* 145 w, 372-9

Referencias Vitaminas:

1. Herbert V. Vitamin B-12. In: Present Knowledge in Nutrition (Ziegler, E. E. & Filer, L. J., Jr., eds.), 7th ed, International Life Sciences Institute Press, Washington, DC., 1996;191- 205.
2. Office of Dietary Supplements National Institutes of Health Bethesda, Maryland 20892 USA.
Fecha de acceso 7/12/2004.

Referencias Minerales:

1. Rotruck JT, Pope AL, Ganther HE, Swanson AB, Hafeman DG, Hoekstra WG. Selenium: biochemical role as a component of glutathione peroxidase. *Science* 1973;179(73):588-90.
2. Saunders K.H., & Igel L.I. (2022). Necesidades nutricionales. Papadakis M.A., & McPhee S.J., & Rabow M.W., & McQuaid K.R.(Eds.), Diagnóstico clínico y tratamiento 2022. McGraw Hill.

Referencias Vitaminas y Minerales:

Dietary Reference Intakes (DRI) and Recommended Dietary Allowances (RDA). Food and Nutrition Information Center. U.S. Department of Agriculture (USDA)

BY ORIFLAME
Wellness[™]



802000