

OPTIMIZANDO TU SALUD

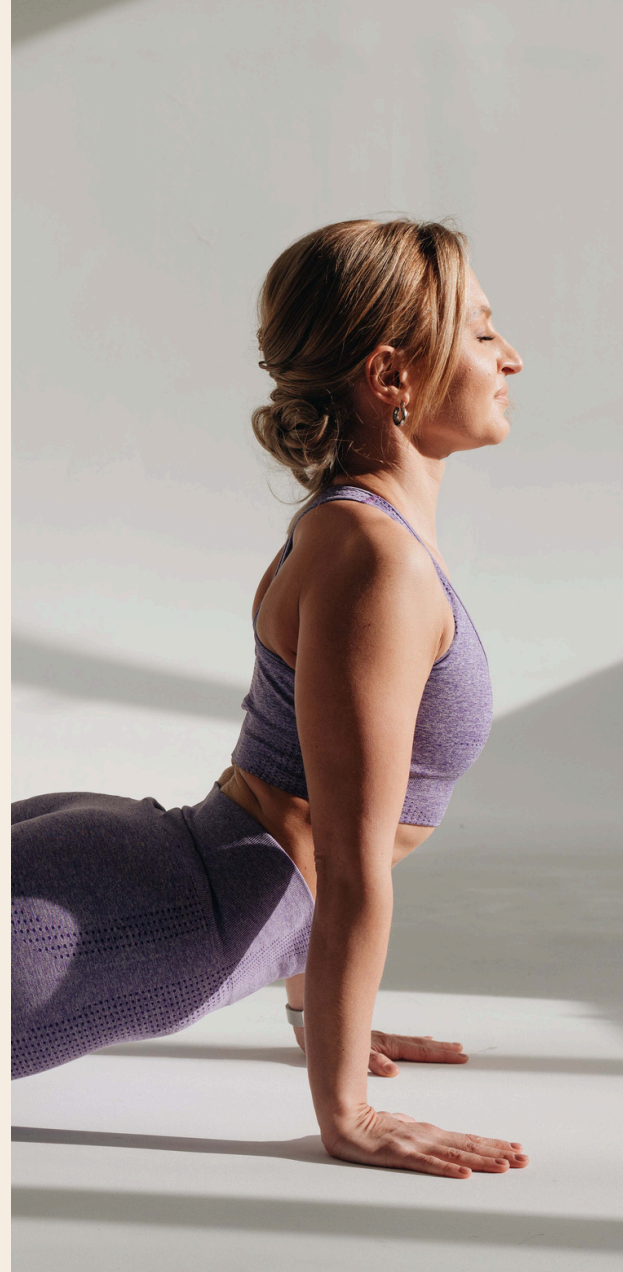
EBOOK



Descubre cómo pueden los nutricosméticos impactar de forma positiva en tu estilo de vida para obtener un estado óptimo de salud

ÍNDICE

- Introducción
- El Desafío Nutricional en la Era Moderna
- ¿Por qué nuestra alimentación ya no es suficiente?
- ¿Qué son los Suplementos Nutricionales?
- ¿Cómo elegir suplementos de calidad?
- Suplementos para Detoxificar tu Organismo
- Suplementos Nutricionales para Bajar de Peso e Inflamación Abdominal
- Suplementos Nutricionales para la Menopausia
- Suplementos Nutricionales para mejorar el Rendimiento Físico



INTRODUCCIÓN

En este EBOOK, exploraremos la importancia de integrar en nuestro estilo de vida los nutricosméticos y suplementos nutricionales de calidad y cómo pueden ser una herramienta valiosa para mantener un estado de salud óptima en el mundo moderno.

A medida que nuestras vidas se vuelven más agitadas y los alimentos procesados se vuelven más comunes, es fundamental comprender cómo los complementos naturales pueden ayudarnos a cerrar las brechas nutricionales y mejorar nuestro bienestar general.

Prepárate para descubrir los beneficios de los suplementos y cómo pueden marcar la diferencia en tu calidad de vida.



EL DESAFÍO NUTRICIONAL EN LA ERA MODERNA

La alta disponibilidad de alimentos procesados, el aumento de la comida rápida y el estilo de vida agitado han contribuido a una disminución en la calidad de nuestra alimentación.

Cambio de patrones en la alimentación

- ✓ La alta disponibilidad de alimentos procesados, la proliferación de opciones de comida rápida han cambiado radicalmente nuestros hábitos alimentarios.
- ✓ El consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares refinados y aditivos ha aumentado considerablemente. Éstos carecen de los nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita para funcionar de manera óptima.
- ✓ Un estilo de vida agitado y la falta de tiempo para preparar comidas saludables han llevado a un aumento en el consumo de alimentos poco nutritivos. Comemos sobre la marcha, priorizando la conveniencia y el sabor instantáneo en lugar de considerar el impacto a largo plazo en nuestra salud.
- ✓ El aumento de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y los trastornos alimentarios es una clara manifestación de los efectos negativos de una mala alimentación.
Es fundamental tomar conciencia de la importancia de una alimentación equilibrada y de calidad en nuestra vida diaria.



¿POR QUÉ NUESTRA ALIMENTACIÓN YA NO ES SUFICIENTE?

La alimentación de nuestros antepasados era equilibrada y variada. Aunque nuestras tataratatarabuelas no supieran nada de vitaminas, proteínas o minerales, se alimentaban de manera correcta y saludable.

En los tiempos pasados la composición de la comida estaba condicionada a lo que la gente era capaz de cultivar en ciertos climas y estaciones de año. Y si retrocedemos aún más en la historia, la gente aprovechaba lo que la naturaleza les proporcionaba, es decir cazaba animales, recolectaban frutos, semillas, setas y plantas.

La alteración de las proporciones de nitrógeno y fósforo en el suelo y en el agua está afectando a nuestra salud, a la biodiversidad y al desarrollo de los ecosistemas.

El **nitrógeno y el fósforo**, dos elementos esenciales para la vida en la Tierra, están sufriendo una grave alteración de sus proporciones, provocado por la acción humana, que está afectando al desarrollo de la biodiversidad incidiendo en la tasa de crecimiento de microorganismos, plantas y animales.

Un nuevo artículo publicado en la revista Science, alerta sobre este problema global y plantea a la comunidad científica internacional el alcance de los efectos de este desequilibrio de nutrientes.



Capítulo 2:

Las pruebas de múltiples estudios científicos demuestran que muchas **frutas, verduras y cereales cultivados hoy en día contienen menos proteínas, calcio, fósforo, hierro, riboflavina y vitamina C** que los cultivados hace décadas. Este es un tema especialmente importante si más personas cambian a dietas basadas principalmente en plantas, como los expertos recomiendan cada vez más para la salud pública y para proteger el planeta.

La **disminución de nutrientes "va a dejar a nuestros cuerpos con menos componentes de los que necesitan para montar las defensas contra las enfermedades crónicas; va a socavar el valor de los alimentos como medicina preventiva"**, dice David R. Montgomery, profesor de geomorfología de la Universidad de Washington en Seattle (Estados Unidos) y coautor con Anne Biklé de *What Your Food Ate*.

Incluso para las personas que evitan los alimentos procesados y dan prioridad a los productos frescos, esta tendencia significa que **"lo que comían nuestros abuelos era más sano que lo que comemos hoy"**, afirma Kristie Ebi, experta en cambio climático y salud de la Universidad de Washington en Seattle.



Capítulo 2:

Se produce una deficiencia nutricional cuando el cuerpo no recibe los suficientes nutrientes para que se lleven a cabo de manera correcta todos los procesos fisiológicos que sostienen la salud y la vida. Cuando existe una deficiencia, los órganos y tejidos desarrollan problemas que, con el tiempo, pueden ser graves, es por eso que la **SENC (Sociedad Española de Nutrición)** recomienda el uso de **suplementos dietéticos y nutricionales así como suplementos proteicos o productos especiales**. Ponen especial atención a la vitamina D ya que es muy complicada encontrarla en los alimentos y los alimentos que la tienen, son muy grasos.

Esta incorporación de los suplementos nutricionales es un gran avance en la nutrición y se elimina ese tabú que había en cuanto a los suplementos nutricionales, ya que aquellos que son de alta calidad nos pueden ayudar enormemente tanto a mejorar la salud como a mejorar nuestra apariencia física.

LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES YA HAN SIDO INCLUIDOS EN LAS NUEVAS PIRÁMIDES ALIMENTICIAS



¿QUÉ SON LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES?

Los suplementos nutricionales son productos diseñados para complementar la dieta y proporcionar nutrientes adicionales al organismo.

Los suplementos nutricionales contienen vitaminas, minerales, hierbas, aminoácidos u otras sustancias que se presentan en forma de tabletas, cápsulas, polvos, líquidos.

La función principal de los suplementos nutricionales es compensar deficiencias nutricionales o aumentar la ingesta de nutrientes específicos que pueden estar ausentes en la dieta regular. También pueden utilizarse para mejorar el rendimiento deportivo, regular el sistema hormonal, apoyar la pérdida de peso y promover la salud general.




Mamen Rodríguez, Nutricionista

¿CÓMO ELEGIR SUPLEMENTOS DE CALIDAD?

Para elegir suplementos de calidad, considera los siguientes 3 aspectos:

- **Verificación de ingredientes:** Lee atentamente la lista de ingredientes y evita aquellos con aditivos artificiales o rellenos innecesarios.
- **Certificaciones de calidad:** Busca suplementos con certificaciones de terceros, como la FDA o el sello GMP.
- **Evidencia científica:** Busca suplementos respaldados por estudios clínicos y recomendaciones de fuentes confiables.

Ariix by Partner.co propone una selección de marcas con los mejores suplementos naturales y sustentables del mercado 

- Sin OGM (Organismos Genéticamente Modificados)
- Sin Gluten ni Soja
- Sin lácteos ni derivados de la proteína de vaca
- Libres de toxinas y sustancias químicas
- En su mayoría veganos
- Con fórmulas naturales testadas por la ciencia
- Y con los mayores sellos de calidad y certificados del mercado:



Capítulo 5:

SUPLEMENTOS PARA DETOXIFICAR NUESTRO ORGANISMO



GIVING GREENS

Es una **bebida de vegetales en polvo única con más de 20 tipos de frutas y verduras** llena de vitaminas, minerales, fitonutrientes, enzimas digestivas, probióticos y prebióticos. Además, **una sola porción equivale a 900 gr de verduras** 🌿.

Entre sus beneficios:

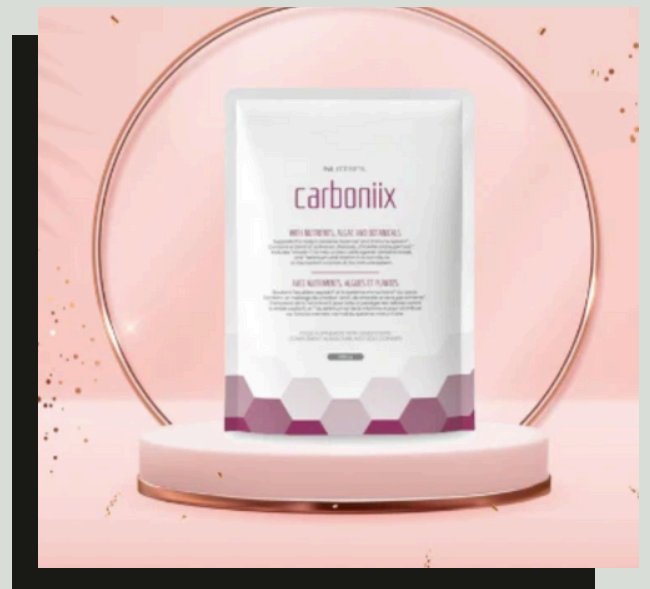
- Desinflama abdomen
- Detoxifica y limpia los principales filtros del organismo
- Mejora altamente los niveles de vitalidad y energía
- Limita la producción de colesterol malo

SECUESTRADOR DE TOXINAS CARBONIIX

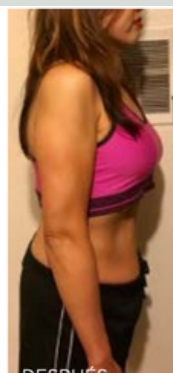
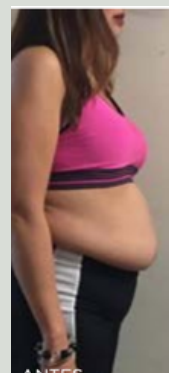
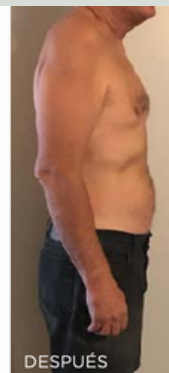
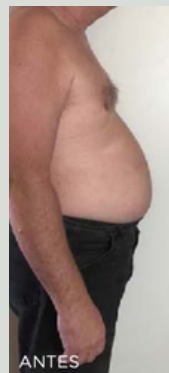
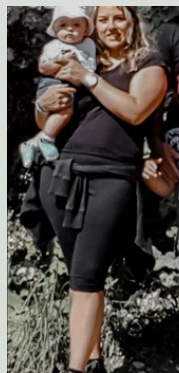
Carboniix funciona como un **imán secuestrador de las toxinas** que acumulamos por los ultraprocesados, alcohol, medicación, contaminación, etc. Arrastra las sustancias indeseadas y grasa visceral de tu organismo. **Hace una limpieza profunda y limpia los principales filtros del organismo como el colon y el hígado.**

Reduce el estrés oxidativo de las células y contribuye al correcto funcionamiento de la tiroides.

Se recomienda hacer 2-3 depuraciones profundas al año con este complemento.



Cambios alumnos Programa Detox Profunda



Capítulo 5:

SUPLEMENTOS PARA BAJAR DE PESO E INFLAMACIÓN ABDOMINAL



GOTAS SLENDERIIZ

Sistema innovador y eficaz de control de peso sin efecto rebote.

Las Gotas Day & Night trabajan 24h de forma sinérgica para que puedas perder grasa y/o mantener tu peso incluso mientras duermes.

Regulan 5 áreas fundamentales en control de peso:

- Reactivan el metabolismo
- Controlan antojos y ansiedad por la comida
- Reducen absorción de grasas y carbohidratos
- Mejoran el descanso
- Control hormonal de hormonas como la leptina y el cortisol encargadas de la producción de grasa.

CULTURIIX / PROBIOTIIX

Probióticos con 15 cepas de amplio espectro. Su pureza y alta calidad hacen que sean los únicos del mercado que llegan vivos al intestino.

Estos Probióticos nos ayudan a regular "nuestro segundo cerebro, el intestino" regenerando la microbiota y favoreciendo el tránsito intestinal.

Reducen considerablemente la hinchazón abdominal y combaten los problemas de estreñimiento crónico.

Eliminan la toxicidad que pudiera haber en nuestro intestino favoreciendo la absorción de los nutrientes que ingerimos.

Efecto vientre plano. Arrastra grasa visceral de la cintura.



Cambios alumnos Programa Control de Peso



Capítulo 5:

SUPLEMENTOS PARA BAJAR DE PESO E INFLAMACIÓN ABDOMINAL



VINALI

Este nutricosmético es ideal usarlo a diario para promover una piel juvenil, elástica y ayudando a la producción de colágeno (algo que se interrumpe a partir de los 30 años).

Entre sus innumerables beneficios destacan:

- *Combate los radicales libres que dañan las células.
- *Promueve una buena salud del sistema inmune.
- *Estimula la elasticidad de la piel.
- *Diurético, facilita la eliminación de retención de líquidos, desinfla las piernas.
- *Limpieza de sustancias tóxicas del organismo.
- *Aclara las manchas marrones causadas por el sol.
- *Favorece la elasticidad de la piel, por consiguiendo una piel más joven.
- *Antienvejecimiento.

Contiene acerola, vitamina C, extracto de uva y bioflavonoides.

NONI ORIGINAL

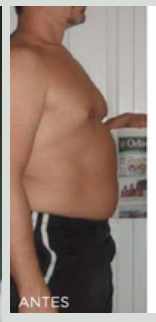
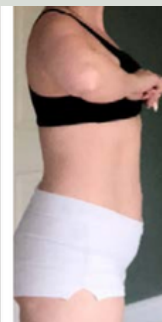
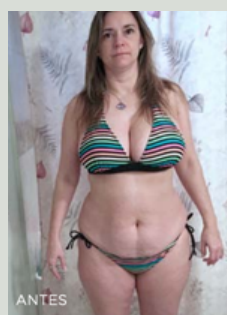
Tahitian Noni Original es una superfruta que contiene poderosos antioxidantes, adaptógenos, nutrientes y fitonutrientes que pueden regular naturalmente los niveles de energía, el funcionamiento del sistema inmunológico y la salud general.

Beneficios:

- Aumenta los niveles de energía y la movilidad
- Mantiene tu sistema inmune fuerte
- Combate los radicales libres dañinos
- Apoya la salud celular para un bienestar general



Cambios alumnos Programa Control de Peso



Capítulo 5:

SUPLEMENTOS PARA LA MENOPAUSIA



Experiencia de Mara con la menopausia y las gotas.
-10 kg y 3 tallas menos

GOTAS SLENDERIIZ

Sistema innovado y eficaz para regular los síntomas de la menopausia: ansiedad, sofocos, mal descanso, grasa acumulada.

Las Gotas Day & Night trabajan 24h de forma sinérgica para que puedas perder grasa incluso mientras duermes.

Regulan 5 áreas fundamentales en la pérdida de peso:

- Reactivan el metabolismo
- Controlan antojos y ansiedad por la comida
- Reducen absorción de carbohidratos
- Mejoran el descanso
- Control hormonal de hormonas como la leptina y el cortisol encargadas de la producción de grasa.



OMEGA 3 + COQ10

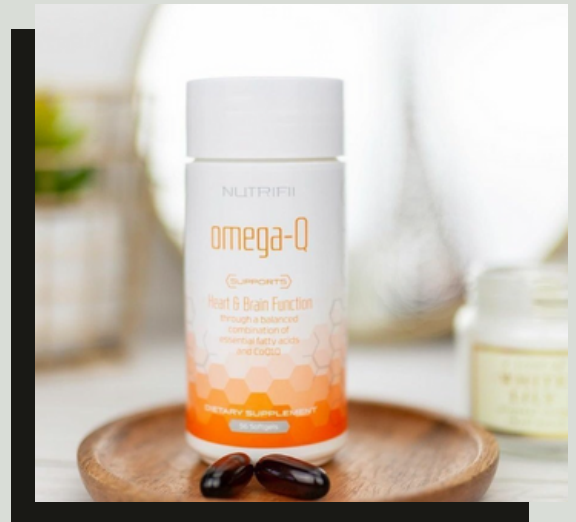
Combinación única de Omega 3 + COQ10 en una sóla cápsula.

La cantidad de Omega 3 que ingerimos diariamente con alimentos como el aguacate, el pescado, las semillas lino o chía, o el Aceite de Oliva no son suficiente para cubrir las necesidades diarias de Omega 3 que requiere nuestro organismo.

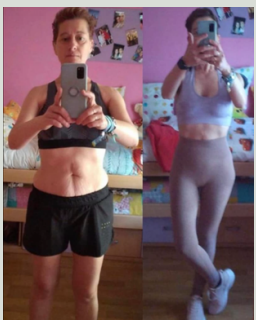
Los **ácidos grasos omega-3** son beneficiosos para el corazón y tienen propiedades antiinflamatorias y anticoagulantes, disminuyen los niveles de colesterol y triglicéridos y reducen la presión sanguínea.

La **coenzima Q10** es el antioxidante por excelencia, y por tanto un componente indispensable en la formación de energía. Su formación de manera natural disminuye con la edad por lo que es necesario suplementarse.

Apto para cualquier persona, especialmente indicado a partir de los 40 años.



Cambios alumnas Programa Menopausia



Capítulo 5:

SUPLEMENTOS PARA LA MENOPAUSIA

MAGNICAL D: 4 EN 1

Combinación perfecta de Magnesio, Calcio, Vitamina D y Vitamina K. Normalmente solemos tomar estas vitaminas de forma separada. Y aquí cubrimos todas las necesidades en un sólo gesto.

El calcio es necesario para absorber la Vitamina D. Unos niveles bajos de esta vitamina se relaciona con el cansancio, la somnolencia y el desánimo.

Este complemento puede ayudarte a tener mejor humor y a combatir la depresión. Muchas personas con problemas de insomnio tiene déficit de magnesio que, combinado con el calcio, promueven un sueño más profundo. Contribuye al fortalecimiento de músculos y huesos.



RENEW: UN SUPLEMENTO ANTIEDAD ÚNICO EN EL MERCADO

Renew ayuda a **incrementar la movilidad, aumentar la resistencia y la estamina**, maximizar el potencial de quema de grasa, controlar el peso y facilitar la recuperación para que puedas estar más activa.

Además, ayuda a activar la capacidad del organismo para producir HGH (hormona humana del crecimiento) de forma natural. Esta hormona es clave para ayudar a **mejorar el estado de ánimo, incrementar la energía y mejorar la libido**.



MEJORAR LA REGENERACIÓN CELULAR



FAVORECER LA RESILIENCIA FÍSICA



AUMENTAR LA ENERGÍA + ESTAMINA



MEJORAR LA LIBIDID + FUNCIONAMIENTO SEXUAL



REDUCIR LA GRASA CORPORAL



INCREMENTAR LA ELASTICIDAD DE LA PIEL



Capítulo 5:

SUPLEMENTOS PARA MEJORAR RENDIMIENTO FÍSICO



PROTEÍNA VEGANA PURENOURISH

Es una proteína de las completas ya que nos aporta todos los nutrientes **(15 variedades de vitaminas y minerales, más fibra, pre y probióticos y enzimas naturales)** que nuestro organismo necesita, cubriendo todas las carencias nutricionales que podamos tener y con solo 120 calorías.

Nos permite hacer recetas para saciar nuestro apetito de dulce y quitarnos el "mono" sin aportar grasas saturadas ni calorías de más. Favorece la salud intestinal gracias a los probióticos que contiene.

Aumenta el sistema inmune y protege nuestra salud articular y muscular gracias al yodo y a la Vitamina D, por lo que también se recomienda en los programas de control de peso y de aumento de masa muscular.

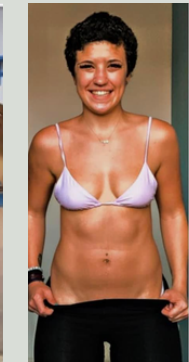
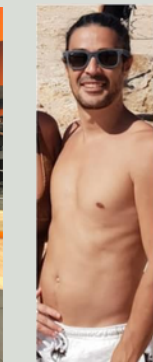
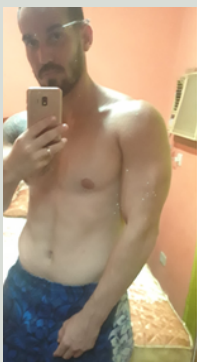
Sin azúcar, sin gluten, sin OMG, sin soja ni derivados de la vaca.

POWER BOOST: GLUTAMINA + AMINOÁCIDOS CADENA RAMIFICADA (BCAA)

Power Boost es un **excelente apoyo para reponer rápidamente la energía y los nutrientes después de hacer ejercicio o mucha actividad física.** Además, contiene antioxidantes y triglicéridos de cadena media, los cuales ayudan a **maximizar la resistencia** durante largas sesiones de ejercicio. Favorece el aumento de la masa muscular gracias a Vitamina B6, L-Glutamina y a los aminoácidos de cadena ramificada.



Cambios alumnos Programa Aumento Masa Muscular



SUPLEMENTOS PARA MEJORAR RENDIMIENTO FÍSICO

COMPLEJO DE MINERALES

Optimal M refuerza huesos, nervios y músculos a través de un espectro completo de 32 minerales esenciales naturales, oligoelementos, enzimas y superalimentos. Esta fórmula exclusiva de alimentos enteros de alta potencia ayudará a tu cuerpo a desarrollar y formar nuevas células saludables mientras ayuda a los sistemas corporales.

Es un aliado perfecto para programas de entrenamiento físico, menopausia, personas con problemas de artritis, artrosis, fibromialgia, ya que favorece la regeneración celular.



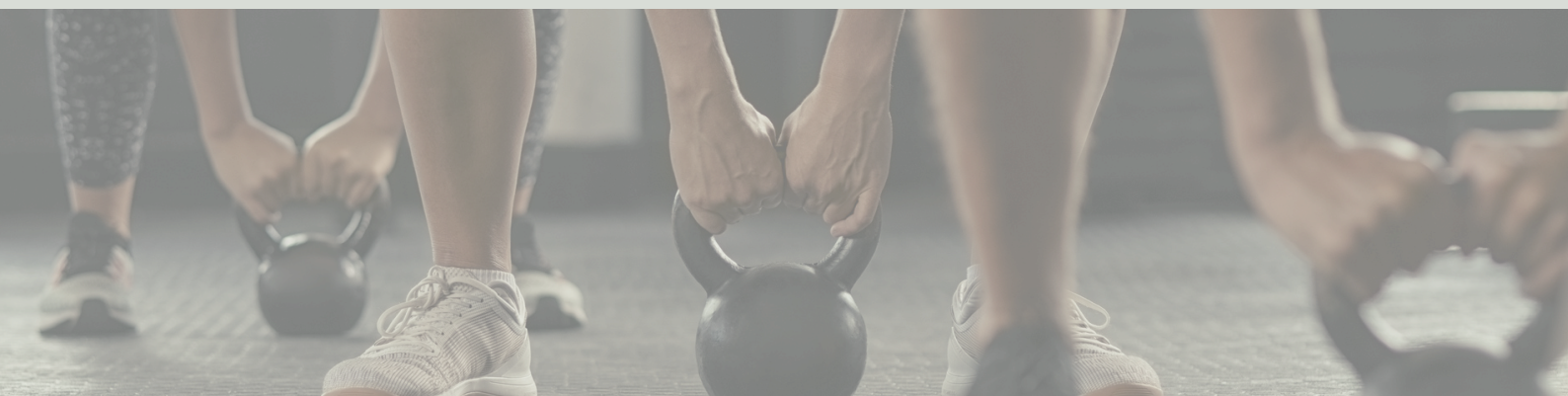
ENERGÍA NATURAL CON REJUVENIIX

¿Te falta energía durante el día? ¿te sientes cansad@ habitualmente? Entonces Rejuveniix será tu mejor aliado.

Olvídate de bebidas energéticas ni de ir por la vida sin energía. Este suplementos te hará **tener una energía brutal sin excitarte ni ponerte nervios@.**

Aporta energía natural, claridad y lucidez mental.

Apto para cualquier persona: deportistas, madres, etc que necesiten un extra diario de energía de forma natural.



SUPLEMENTACIÓN

Todos los suplementos se personalizan de acuerdo a las necesidades de cada persona y van acompañados de pautas nutricionales para mejorar tu estilo de vida y tus hábitos alimenticios. Consulta con tu coach o con la persona que te compartió este Ebook.



SOBRE NOSOTROS

¡Hola!

Somos Inma (Nutricionista y Dietista) y César (asesor en Hábitos Saludables, Salud y Bienestar) de Viviendo en Salud. Nuestra misión es poder ayudar al mayor número de personas a tener un cambio de salud sostenible en su vida, a través de nuestro método y nuestro programa **"Equilibrio Salud Natural"**.

Hemos ayudado a más de 300 personas a adoptar hábitos saludables de forma inteligente y permanente en el tiempo, brindándoles todos los recursos, herramientas, motivación y acompañamiento personalizado para que puedan conseguir sus objetivos de salud y volver a recuperar su autoestima.

Además contamos con la ventaja de trabajar con un equipo de profesionales (nutricionistas, médicos, personal trainers, psicólogos, etc.) que junto a nosotros brindan apoyo y formación a todos mis alumnos.

¡Un programa revolucionario que definitivamente cambiará tu vida!

Viviendo en Salud

¿Cómo podemos ayudarte?

Te ofrecemos vivir una experiencia completa a 360°, un programa integral con RESULTADOS GARANTIZADOS desde la primera semana, que te harán salir del estancamiento metabólico en el que estás, conseguir tu objetivo físico y volver a ser Tú nuevamente.

Con nuestro método 100% online aprenderás a tu ritmo y de nuestra mano a desarrollar hábitos saludables PARA SIEMPRE, sin efecto rebote. Estaremos junt@s durante tu proceso de cambio, siendo parte de la comunidad saludable exclusiva de Life Balance – Viviendo en salud.

Solicita aquí tu Estudio Inicial Personalizado (gratis): [pincha aquí](#) o escríbenos por WhatsApp: +49 179 4332418 / +49 176 47351675

CONTACTO

Sitio web

viviendoensalud.info

Email

nc-egurence2@netcologne.de

Redes sociales

 [@healthyinmaa](https://www.instagram.com/healthyinmaa)

 [@egurencesar](https://www.instagram.com/egurencesar)

 [viviendoensalud](https://www.facebook.com/viviendoensalud)

Teléfono

[+49 176 47351675](tel:+4917647351675)

[+49 179 4332418](tel:+491794332418)