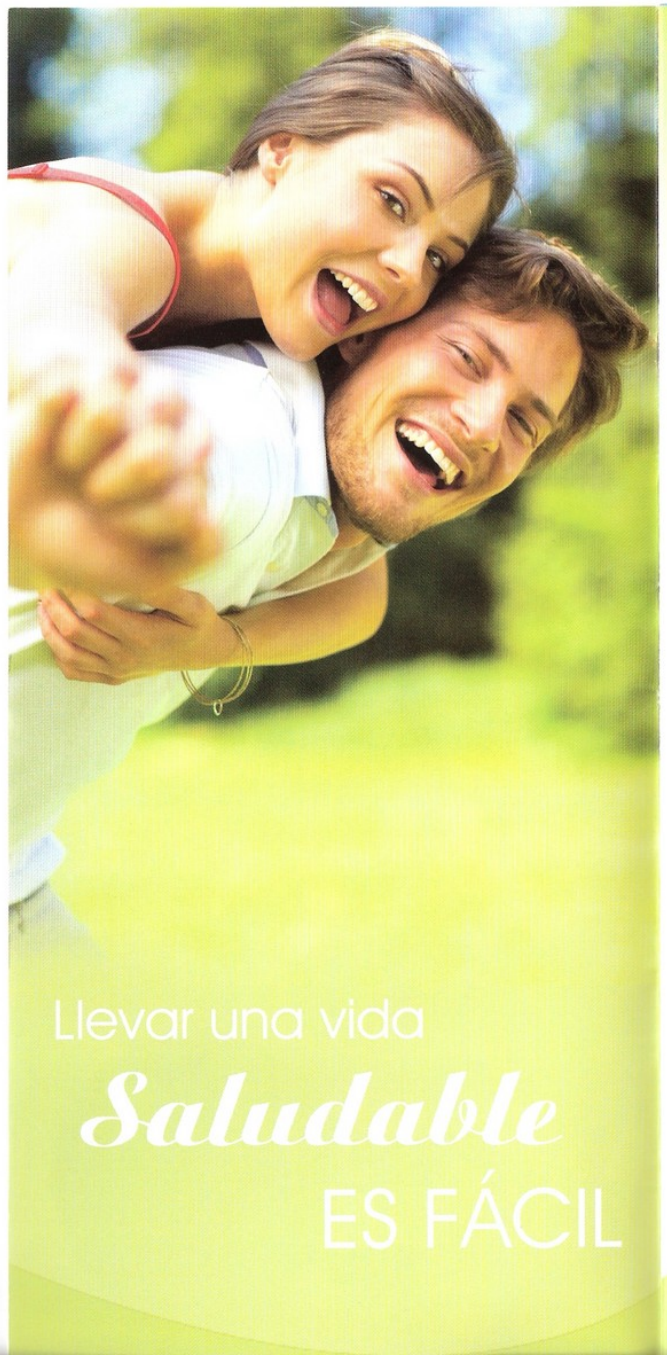
Esta información ha sido facilitada por:

Recupera
tu figura
de manera
saludable
y sin pasar
hambre

Beneficios de una vida SALUDABLE



Llevar una vida
Saludable
ES FÁCIL

Actualidad y Sobrepeso

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la obesidad como **"Epidemia del Siglo XXI".**

• En España, el 53% de los ciudadanos tiene problemas de sobrepeso y obesidad, es decir, uno de cada dos adultos tiene un peso superior al recomendable.

• Las cifras de obesidad en casos de niños son aún más alarmantes. Según datos de la SEEN (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición) entre un 14% y un 30% de los niños españoles son obesos.
"La generación actual de niños puede ser la primera de la historia que, en tiempos de paz, viva menos que sus padres; la causa es la obesidad".
El país 2008.

• "En España, hay un 4% más de obesos que hace 3 años". ***ADN 2007***

Causas y consecuencias del **sobrepeso**

La obesidad es la segunda causa de muerte evitable en España.

El Mundo 2008

El aumento mundial del sobrepeso y la obesidad se debe a:

•La modificación mundial de la dieta. Con una tendencia al aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes.

•Alto consumo de alimentos precocinados.

•Ritmos de vida con estrés, falta de tiempo y descanso.

La práctica regular de ejercicio ayuda a sentirse bien y tener un mejor aspecto.

La tendencia a la disminución de la actividad física debido a una vida más sedentaria y el desequilibrio nutricional, (provocado por unos malos hábitos alimenticios) son los causantes de que la obesidad suponga:

•Un aumento del riesgo de padecer enfermedades coronarias, diabetes y algunos tipos de cáncer.

•Además, el obeso también tiene problemas psicológicos, estimándose que el 40% de los pacientes con obesidad padecen de depresión, se sienten abatidos, sin energía, con mal humor e insatisfechos con ellos mismos.

La dieta actual es **deficitaria**

Los alimentos precocinados y congelados están presentes en el **70% de los hogares españoles.**

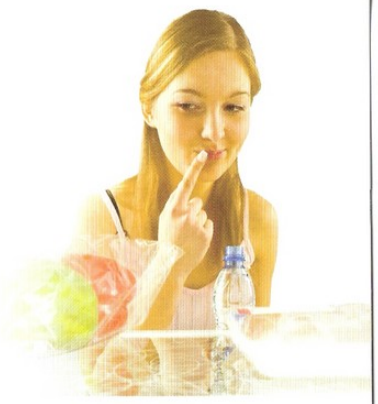
Los productos alimenticios actuales pierden propiedades. Cuantos más días transcurren en nuestra nevera, mayores son las pérdidas de vitaminas y minerales.
En el caso de los productos enlatados, se utilizan demasiados aditivos y estabilizantes.

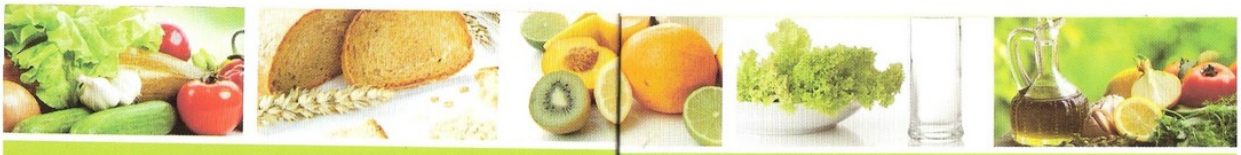
En la preparación de los alimentos y en el cocinado también perdemos nutrientes, especialmente a altas temperaturas, como frituras y barbacoas.

El consumo de cereales y legumbres ha bajado un 50% en la dieta de los últimos 40 años. De continuar a este ritmo, prácticamente dejarían de consumirse en el 2030.

Estudios recientes han demostrado que, debido a la superproducción en la agricultura y la industria, el contenido de minerales en la leche y la carne ha caído de forma significativa en los últimos 70 años.

En algunas piezas de vacuno, el contenido en hierro ha disminuido un 60%, y el de magnesio un 7%.





alimentación saludable

"Si se pudiera dar a cada individuo la cantidad correcta, ni poco ni mucho, de alimentos y de ejercicio físico, habríamos encontrado la manera más segura de estar sano". **Hipócrates, 460- 370 a. de C.**

Los datos anteriores son preocupantes, sin embargo, son evitables. Todo lo que necesitas es la información apropiada y el deseo de llevarla a la práctica.

Para que nuestro cuerpo funcione correctamente necesita el aporte de una serie de sustancias contenidas en los alimentos:

- **Proteínas.** Necesidades plásticas ("ladrillos para construir y reparar").

- **Vitaminas, Minerales y Fibra.** Necesidades reguladoras ("equilibrio metabólico").

- **Agua**. Medio donde se desarrollan los procesos metabólicos.

- **Antioxidantes y Estimulantes.** Elementos protectores y activadores del organismo.

- **Nutrientes para la piel y cabello.** Favorecen un aspecto saludable.

Claves para que consigas una alimentación adecuada

- Reduce la ingesta de calorías procedentes de las grasas y cambia el consumo de grasas saturadas por las insaturadas, que son beneficiosas para el corazón.

- Consume proteínas de calidad para controlar el apetito, nutrir y proteger tus músculos.

- Aumenta el consumo de frutas y verduras, legumbres, granos integrales y frutos secos que aportan fibra y antioxidantes.

- Reduce el consumo de azúcares.

- Aumenta el número de comidas a 5 diarias.

- Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día.

- Aumenta la actividad física (al menos 30 minutos diarios de actividad física regular, de intensidad moderada). El ejercicio físico es tan importante como nuestra alimentación habitual para sentirnos fuertes y vitales. También ayuda a quemar más calorías.

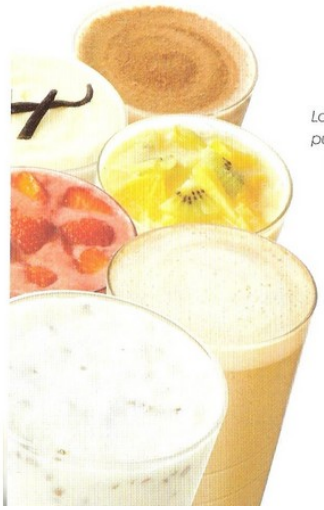
Actividad física	Mujer 60Kg.	Varón 75Kg.
Andar 5 Km./h. 30'	144 calorías	180 calorías
Nadar 30'	171 calorías	214 calorías
Bicicleta 30'	230 calorías	288 calorías

Una buena solución.
suplementos nutricionales

Como eres tú quien controla la dieta y el nivel de ejercicio, tienes poder para sentar las bases de una buena alimentación para hoy y un futuro.

Así, la mejor opción para nutrirnos correctamente (no pasar hambre, sentirnos con energía y no renunciar a los platos favoritos) sería controlar el peso con la ayuda de los suplementos nutricionales. Son rápidos de preparar y tomar. Puedes llevarlos a cualquier sitio y tomarlos en cualquier momento del día.

Entre los componentes de los suplementos nutricionales, pueden encontrarse: vitaminas, minerales esenciales, proteína de soja, antioxidantes, fibra, omega 3, etc.



Los suplementos nutricionales puedes encontrarlos en forma de deliciosos batidos, barritas energéticas, tabletas y otros aperitivos saludables.

Los suplementos nutricionales deben:

- Ayudar a conseguir una alimentación equilibrada.
- Permitir corregir el déficit de nutrientes y cubrir las necesidades.
- Estar elaborados a partir de ingredientes naturales y de calidad.
- Estar respaldados por un equipo médico y científico.
- Tener una experiencia sólida en el mercado.
- Ofrecer resultados contrastados con millones de clientes satisfechos.
- Contar con un asesoramiento personalizado.
- Garantizar la satisfacción del cliente y, en caso contrario, la devolución del dinero.