

7 TIPS, 7 DÍAS PARA UN CUERPO RENOVADO



**INICIA EL CAMBIO CON
ESTOS 7 TIPS**

7 TIPS, 7 DÍAS PARA UN CUERPO RENOVADO



1. CONSUMO DE AZÚCAR.

La actual recomendación de la OMS, que data de 2002, es que el consumo de azúcares debe representar máximo el 5%. Un 5% de la ingesta calórica total equivale a unos 25 gramos (aproximadamente 6 cucharaditas) de azúcar al día para un adulto con un índice de masa corporal normal. Aproximadamente 5 cucharaditas, pero si disminuyes la ingesta, tu salud se verá beneficiada enormemente.

2. CONSUMO DE FIBRA.

El comité de expertos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda una ingesta de 25 gramos de fibra dietética al día. En México, los adultos consumen entre 16 y 18 gramos de fibra al día, una cantidad mucho menor a la recomendada, de ahí la importancia de conocer que es la fibra dietética.



3. CONSUMO DE SAL.

Un consumo de sal inferior a 5 gramos diarios en el adulto contribuye a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio. El principal beneficio de reducir la ingesta de sal es la correspondiente disminución de la hipertensión arterial y está relacionado directamente la baja de consumo de sodio con la baja de presión arterial, así que disminuye el consumo y siéntete fenomenal.

4. AUMENTA TU ACTIVIDAD FÍSICA

¿Te has parado a pensar cuántas horas pasas al día sentado o inactivo?

Si sumas las horas de trabajo o estudio, las de transporte, las de ocio y las de cama, seguro que casi completas las 24h del día, pero si con si has sumado menos de 12h inactivo, ¡excelente noticia no eres sedentario!



7 TIPS, 7 DÍAS PARA UN CUERPO RENOVADO



5.HIDRATATE.

Haz el hábito de llevar siempre contigo una botella de agua y dale sorbos constantemente. De esta forma mantendrás tu cuerpo bien hidratado, previniendo malestares, desconcentración y antojos. Se calcula que, por cada kg de peso, se deben tomar 30 ml de agua. Es decir, que quien pesa 60 kg, debe tomar 1.8 litros; o quien pesa 80 kg debe tomar 2.4 litros de agua. Solo es multiplicar el peso x 30.

6.REDUCE EL ESTRÉS.

Es fundamental que te mantengas relajado para que tu vida se desarrolle armoniosamente. Afronta los retos que se te presenten, pero sin permitir que te afecten; hay situaciones que no se pueden cambiar, la mejor opción es sobrellevarlas positivamente. Tener más energía durante el día. Un ejercicio muy sencillo es la respiración diafragmática/abdominal.



7.DUERME MÁS.

Cuando se es mamá, esposa, ama de casa y trabajadora, suele pasar que piensas que entre más horas del día te mantengas despierta, más labores podrás cumplir, pero con el paso del tiempo tu ciclo de sueño empeorará. Se recomienda dormir entre 6-8 horas al día.

“SOMOS LO QUE PENSAMOS”

si mantienes a tu mente concentrada en que quieres tener un estilo de vida más sano, tarde o temprano ésta te llevará ahí.

FIBRACOMPLEX

Tu mejor aliado

para tu sistema digestivo

Beneficios Clave

- Digestión Saludable: Con ingredientes 100% naturales, mejora la flora intestinal y reduce la sensación de inflamación.
- Desintoxicación Natural: Ayuda a eliminar toxinas acumuladas en el cuerpo.
- Aporte de Fibra: Ideal para mantener una digestión regular y prevenir el estreñimiento.



¿Quién lo puede consumir?

- Personas que buscan mejorar su digestión.
- Quienes llevan una dieta baja en fibra.
- Ideal para toda la familia (adultos y adolescentes).

¿Cómo lo puedes consumir?

Dosis recomendada: 1 cucharada al día, mezclada en agua, jugo o tu bebida favorita.

Para mejores resultados, consume por la noche antes de dormir.

GOLDEN M. COMPLEX

Tu mejor aliado

contra el estrés y mejorar tu sueño

Beneficios Clave

- Relajación Natural: Ayuda a reducir el estrés y favorece un sueño reparador gracias a su mezcla de cúrcuma, jengibre, pimienta y canela.
- Anti-inflamatorio Poderoso: Combate molestias articulares y promueve la salud general.
- Mejora el Sueño: Un aliado perfecto para quienes buscan descansar mejor de forma natural.



¿Quién lo puede consumir?

- Personas con estrés o problemas para dormir.
- Quienes buscan opciones naturales para cuidar sus articulaciones.
- Personas que prefieren relajantes sin efectos secundarios.

¿Cómo lo puedes consumir?

Dosis recomendada: 1 cucharadita disuelta en agua caliente, leche o té, 30 minutos antes de dormir. Endulza con miel o stevia si lo deseas.