



BY ORIFLAME
WellnessTM

GUÍA de Productos



¡Disfruta la vida al máximo!

“Disfruta la vida al máximo”. Esa es la visión que tuvimos cuando junto a los científicos más importantes de Suecia comenzamos a desarrollar la línea de productos de Wellness. Nuestros productos están dirigidos a darte esa energía extra y el ánimo que necesitas en tu vida diaria, y seguiremos desarrollando productos para lograrlo. Nuestro deseo es que brilles siempre con energía, salud y confianza”

En mis viajes por distintos países, he conocido a muchas personas que han mejorado sus vidas usando los productos Wellness. Pruébalos tú mismo y experimenta los efectos en tu belleza interior y en tu bienestar. Espero que esta guía te permita explicar fácilmente la forma en que funcionan los productos y la ciencia que existe tras Wellness. ¡Disfruta de los productos y comparte la historia Wellness!



Marcus Jacobsson
Business Unit Director Wellness





Índice de contenidos:

Productos Wellness	5
Asesores científicos.....	6
Profesor Stig Steen.....	8
La Comunidad de Igelösa.....	9
La ciencia detrás de Wellness.....	10
Batido Natural Balance	12
Lo que lo hace único	14
El Roadmap de Wellness.....	18
Estudios sobre el Batido	
Natural Balance	30
Preguntas frecuentes.....	32
Recetas con el Batido	
Natural Balance.....	38
Testimonios.....	Contraportada



¿Cuál es el beneficio de invertir en productos nutricionales?

Todos queremos ser más saludables, positivos y energéticos, pero en las sociedades modernas en las que vivimos, especialmente en las grandes ciudades, se hace muy difícil llevar una dieta y vivir la vida natural para la que nuestros cuerpos fueron diseñados.

Un estilo de vida activo, con una dieta balanceada y baja en calorías, puede prevenir la aparición de enfermedades, mejorar tu salud y aumentar tus expectativas de vida. Los productos Wellness han sido desarrollados para ayudar a las personas a alcanzar un balance nutricional de una manera asequible.

“Una manzana al día mantiene alejado al doctor” es un viejo dicho y demuestra el importante rol que tiene una buena nutrición en la salud. Las personas que adoptan este mensaje y lo incorporan a sus vidas son responsables con sus cuerpos y su bienestar. Te invitamos a unirse a las millones de personas que usan los productos Wellness by Oriflame y han dado un importante paso en esta dirección.

LÍNEA DE PRODUCTOS WELLNESS



Batido Natural Balance
de Fresa
15447



Batido Natural Balance
de Vainilla natural
15448



Batido Natural Balance
de Chocolate
22138

Wellness, por los asesores científicos de Oriflame



Para Oriflame es importante que todos los productos Wellness sean desarrollados y producidos con los más altos estándares de seguridad, calidad y eficacia. La seguridad y eficacia deben ser respaldadas por datos científicos reconocidos. Los asesores médicos y científicos de Wellness by Oriflame son autoridades reconocidas a nivel internacional en sus campos de práctica e investigación. Todos tienen años de experiencia en el ámbito de la salud y el bienestar; examinan las composiciones de nuestros productos, revisan la última literatura científica y ayudan a Oriflame a realizar reivindicaciones correctas y basadas en pruebas.



Stig Steen

MD, PhD, Departamento de Cirugía Cardioráxica, Hospital Universitario de Lund, Suecia.
Véase página 8 para mayor información

Su cita favorita es: *“Cura algunas veces, trata a menudo y reconforta siempre”*
(Stig Steen)



Sven-Olof Isacson

Profesor, MD, PhD, Departamento de Ciencias Clínicas, Medicina Comunitaria, Facultad de Medicina, Universidad de Lund, Suecia.

Sven-Olof Isacson es un asesor científico independiente de Oriflame que se especializa en medicina interna, cardiología y medicina familiar. Por casi veinte años ha sido jefe del Departamento de Ciencias Públicas de la Salud en campos como la medicina preventiva, nutrición, promoción de la salud y envejecimiento. Sven-Olof Isacson recalca la importancia de una nutrición adecuada, con una dieta rica en frutas y verduras, de evitar el cigarrillo y realizar una actividad física regular para llevar una vida saludable.

Su cita favorita es: *“Un amigo al día mantiene alejado al doctor”* (Sven-Olof Isacson)



Alain Mavon

Máster y PhD en Bioquímica, director del Instituto de Investigación de la Piel, Oriflame, Suecia.

Alain es un experto en las funciones de las barreras de la piel, envejecimiento por la luz y en desarrollar nuevos conceptos y fórmulas para la hidratación y el antienvjecimiento. Alain colabora con Wellness en el desarrollo, formulación y en los tests de eficacia.

Su cita favorita es:

“No hay una tela más fina, rica y hermosa que la piel de una bella mujer” (Anatole France)



Burçak Ulmer

Máster en Ciencias, mención Nutrición, desarrolladora de productos Wellness by Oriflame.

Burçak es una nutricionista que ha publicado trabajos para la Universidad de Estocolmo y el instituto Karolinska. El trabajo clínico de Burçak ha sido de índole internacional, en áreas como el antienviejecimiento, la medicina preventiva y la terapia integrativa del cáncer. Burçak cree en la visión holística de la salud, en que la nutrición, el ejercicio, la salud emocional, el sueño y el contacto con la naturaleza tienen un papel muy importante. Su cita favorita es:

“Nada beneficiará a la salud humana y aumentará la posibilidad de sobrevivir para vivir en la Tierra como evolucionar hacia una dieta vegetariana” (Albert Einstein)



Ewa Larsson

Educadora en Nutrición, Igelösa

Por más de 25 años, Ewa se ha dedicado a educar en materia de nutrición y economía del hogar y promover la salud pública. Durante los últimos 10 años ha trabajado en Igelösa investigando los efectos de la nutrición en la salud, dedicándose principalmente a la pérdida de peso y la diabetes. Ewa dirige el estudio de pérdida de peso de Oriflame y es miembro del equipo que desarrolló el Batido Natural Balance de Wellness. Su cita favorita es:

“Cuando el mundo dice ¡rindete!, la esperanza susurra ¡inténtalo una vez más!” (Ewa Larsson)



Johan Holmsäter

MSc en medicina deportiva, director del Liv & Lust, Suecia

Johan es fundador y miembro de la junta de Friskis & Sveltis. Esta organización sin fines de lucro, que se ha convertido en un concepto internacional, tiene cerca de un millón de socios en Europa. Johan ha publicado varios libros acerca de cómo llevar una estilo de vida saludable. Él también dirige Liv & Lust, una compañía que enseña a corporaciones y a sus equipos sobre la salud y los estilos de vida saludables.

Su cita favorita es: ***“La alegría y felicidad llevan a la salud, vitalidad y ánimo por la vida”*** (Johan Holmsäter)



Profesor Stig Steen, desarrollador del Batido Natural Balance

**Miembro del Consejo de Asesoría
Científica de Oriflame
MD, PhD, Departamento de Cirugía
Cardiotorácica, Lund University Hospital, Suecia**

Stig Steen es un profesor de cirugía cardiotorácica y una de las principales autoridades del mundo en trasplante de corazón y pulmones y resucitación. Uno de sus principales intereses es la nutrición y sus efectos en nuestra salud.

La fórmula patentada del Batido Natural Balance de Wellness by Oriflame fue creada por Stig Steen y su equipo durante más de 8 años de investigación y estudios intensivos en la Comunidad de Ciencias de la Vida en Igelösa. Él fundó este centro en 1998 y lo dirige en paralelo a su trabajo en la Universidad de Lund.

CURRÍCULUM VITAE

Nombre: Stig Joar Steen | Fecha de nacimiento: 07-02-1948

Especializaciones:

- Grado de médico cirujano, 1974
- Cirugía general, 1981; cirugía cardiotorácica, 1988
- Profesor adjunto de cirugía, Universidad de Lund, 1987
- Profesor de cirugía cardiotorácica, Universidad de Lund, 1997
- Profesor honorario, Xiang Xiang Medical University

Publicaciones:

- Primer trasplante de pulmones de donante a corazón parado luego de una evaluación ex vivo y reacondicionamiento 2000 (Lancet 2001).
- Estudio de la fisiología del corazón luego de un ataque cardíaco (Resucitación 2002; 2003; 2004).
 - El Consejo de Resucitación Europeo (ERC) modificó las pautas internacionales de tratamiento ambulatorio del ataque cardíaco, 2002.
- Primer trasplante de pulmones rechazados, evaluados y reacondicionados ex vivo antes de ser exitosamente trasplantados en un paciente de 70 años el 2005 (Ann Thorac Surg 2007).

Invencciones:

- Gran Premio a la Innovación Region Skane por el aparato de compresión cardíaco mecánico LUCAS® 2006, vendido mundialmente por Medtronic, la mayor compañía de tecnología médica en el mundo (www.jolife.com).
- STEEN Solution™ para reacondicionar pulmones para trasplante ex vivo (www.vitrolife.com)
- Desarrollador del Batido Natural Balance.

Igelösa. Comunidad de Ciencias de la Vida

Stig Steen es el fundador de Igelösa Life Science Community. Una empresa con sólidos vínculos con la Universidad de Lund. Conduce investigaciones sobre la dieta y el estilo de vida. Emplea a chefs, técnicos en ciencias de los alimentos, enfermeras, doctores y nutricionistas, tiene una clínica y laboratorios autorizados y registrados, una cocina de investigación y habitaciones de invitados para pacientes en sus instalaciones. Igelösa Nutrition Science es una sucursal que realiza labores de investigación y desarrollo sobre productos nutricionales saludables basados en la investigación de la Comunidad de Ciencias de la Vida de Igelösa. Todas las investigaciones son guiadas por Stig Steen y se enfocan en desarrollar programas efectivos y productos para la prevención y el tratamiento de enfermedades causadas por estilos de vida poco saludables como: enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad.



¡Una visita de la realeza!

El profesor Steen conversa con la reina Silvia de Suecia acerca de la investigación llevada a cabo en Igelösa, sobre los cambios de estilos de vida. Marcus Jacobsson le presenta Wellness y la línea de productos de Oriflame a la reina Silvia.



Oriflame ofrece la línea de productos Wellness, científicamente compuesta y segura

Ingredientes efectivos y fórmulas innovadoras

Todos los ingredientes activos son elegidos después de haber realizado un estudio de la literatura científica publicada. Los complejos son formulados cuando los efectos de los ingredientes actúan con sinergia para un objetivo propuesto.

Seguro, ético y respetuoso del medio ambiente

- Los productos de Wellness no contienen grasas dañinas, como los ácidos de grasas transgénicas.
- El aceite de pescado utilizado en la línea de productos de Wellness es obtenido de fuentes renovables en el Océano Pacífico.
- Los empaques de los productos Wellness son hechos con materiales biodegradables, donde sea posible.
- Productos de Wellness no contienen: sabores artificiales, preservantes, colorantes u organismos genéticamente modificados.

Normas de alta calidad y pruebas rigurosas

Todas las fábricas de Wellness están certificadas internacionalmente.

Los productos de Wellness fueron desarrollados y probados por científicos de renombre mundial en Suecia y producidos en una planta sueca con certificado GMP. GMP (buenas prácticas de fabricación) es una estricta pauta que describe los aspectos de producción y pruebas que pueden tener alguna repercusión en la calidad de un producto. Estas normas incluyen especificaciones sobre capacitación del personal, limpieza y mantenimiento de equipo, mantenimiento de registros y recepción de materias primas.

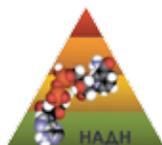
Los ingredientes farmacéuticos, diagnósticos, alimentos, productos farmacéuticos y aparatos médicos se fabrican y se prueban siguiendo estas pautas de calidad y seguridad. La producción del Batido Natural Balance se trasladó desde Suecia a Alemania durante 2010 debido a las mayores demandas en la escala de producción. La nueva planta de producción cuenta con certificación HACCP, ISO e IFS. HACCP (Control crítico y análisis de peligros) tiene un enfoque preventivo hacia la seguridad en los alimentos y productos farmacéuticos.



Nuestro propio sello de Wellness certifica que nuestros productos siguen los más altos estándares de calidad y seguridad, y que están regidos por las estrictas políticas de Wellness by Oriflame.



Nuestros productos tienen una colección internacional de certificados:



Рекомендовано
Национальной Ассоциацией
Диетологов и
Нутрициологов





15447



15448



22138

Batido Natural Balance

Principales beneficios

Hay dos fines principales para los cuales tomar el Batido Natural Balance, y su composición única sirve para ambos.

Ayuda a la pérdida de peso

Muchos usuarios empiezan a tomar el Batido Natural Balance para bajar de peso y siguen tomándolo para mantenerlo.

- El Batido Natural Balance tiene un bajo índice glicémico (IG) y su calidad reduce los niveles de insulina que, a su vez, facilitan la pérdida de peso.
- Los niveles equilibrados de azúcar en la sangre reducen la ansiedad por el azúcar, el apetito y el pensar en comida.
- El Batido Natural Balance provee nutrición óptima, a pesar de reducir las calorías.

Ayuda a permanecer energizado y concentrado

- Si bien la mayoría de las personas sienten que sus pilas se acaban a fines de la tarde, quienes consumen el Batido Natural Balance sostienen que se sienten más concentrados en el trabajo y con más energía durante todo el día, lo suficiente para ejercitarse también.
- Tomar el Batido Natural Balance como un snack saludable asegura una óptima nutrición y bajas calorías.

Los principales beneficios del Batido Natural Balance son:



PROBADO

Se pierde peso cuando se toma de acuerdo al Roadmap de Wellness



NUTRE

Alto en proteínas, fibra y omega 3



REDUCE

El hambre y los antojos



NATURAL

Sabores e ingredientes naturales



ENERGIZA

Te da energía y concentración



NO CONTIENE

GMO, gluten, colorantes y preservantes

Batido Natural Balance

Lo que lo hace único

- ✓ 1. Ingredientes puros y naturales en perfecto equilibrio
- ✓ 2. Tres excelentes fuentes de proteína
- ✓ 3. Alto contenido de omega 3 proveniente de huevos con un óptimo perfil lipídico
- ✓ 4. Formulación de bajo índice glicémico para reducir la ansiedad por el azúcar y mantener la energía y concentración
- ✓ 5. Fórmula patentada disponible únicamente en la línea de productos Wellness
- ✓ 6. Sólo sabores naturales
- ✓ 7. Pérdida de peso segura, natural, efectiva y sostenida clínicamente documentada

¡NUTRICIÓN
ÓPTIMA!



¡Qué hace único al Batido Natural Balance en detalle!



1. Ingredientes puros y naturales en perfecto equilibrio

Los macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteína) del Batido Natural Balance provienen de los guisantes, manzanas, huevos, leche, rosa mosqueta y remolacha. Una porción contiene 7,5 gramos de proteína, 6 gramos de carbohidratos y 1,5 gramos de grasa. Los ácidos grasos están en un óptimo equilibrio debido al alto contenido de omega 3 de los huevos; mientras que los carbohidratos tienen un bajo índice glicémico y un contenido natural alto en fibras; las proteínas tienen un completo perfil de aminoácidos.



2. Tres excelentes fuentes de proteína (arvejas, huevos y suero de leche)

Para tener un balance óptimo de los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita, es muy importante comer proteínas de varias fuentes, el Batido Natural Balance crea un perfil completo de aminoácidos, porque contiene aminoácidos esenciales en la proporción correcta, contiene proteínas de arvejas, huevos y suero de leche.

Una porción del Batido Natural Balance contiene 7,5 gramos de proteínas, que es aproximadamente el 15% de la ingesta de proteínas de una mujer promedio, con solamente el 3% de las calorías. Un alto contenido de proteínas contribuye significativamente a la sensación de saciedad. El Batido Natural Balance ayuda a reducir el hambre y los antojos. Esto está clínicamente probado.



3. Alto contenido de omega 3 proveniente de huevos con un óptimo perfil lipídico

La mayoría de los fabricantes de productos bajos en grasa del mercado no ponen atención al tipo de grasa que estos contienen. En la última década o más, la investigación nutricional ha demostrado con claridad que no se trata solo de la cantidad de grasa lo que tiene implicancias en la salud, sino también el tipo de grasa. Por ello se emplea una clase muy especial de huevo en el Batido Natural Balance – huevos de gallinas alimentadas con semillas de lino – para aumentar el contenido de ácidos grasos omega 3 en el producto final. Ello redundará en lo saludable y equilibrado. El Batido Natural Balance tiene una razón de (1:5) entre omega 3 y omega 6.



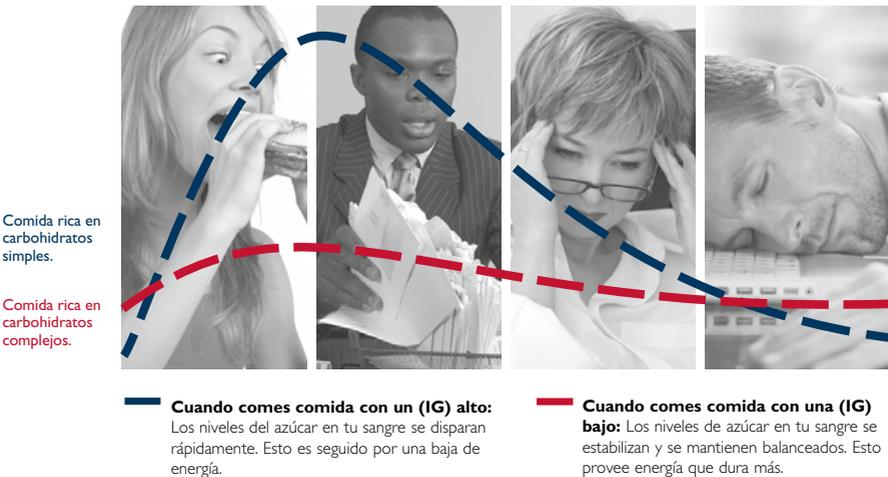
4. Formulación de bajo índice glicémico para reducir la ansiedad por el azúcar y mantener la energía y concentración

Los alimentos ricos en carbohidratos pueden clasificarse en alimentos con índice glicémico alto, medio o bajo. Cualquier índice menor a 55 es considerado bajo. El Batido Natural Balance tiene un índice glicémico de 28 (ver estudio en página 34).

Los alimentos y bebidas con alto contenido glicémico no son considerados saludables pues sus azúcares ingresan al torrente sanguíneo con rapidez y obligan a una vigorosa producción de insulina para permitir la respuesta de las células adiposas y de los músculos. Por lo tanto, los altos niveles de insulina promueven el aumento de peso. Entre los carbohidratos simples que tienen este efecto se encuentran los alimentos de color blanco o sabor dulce: pan blanco, arroz blanco, azúcar blanca, queques y golosinas.

Los carbohidratos complejos, o almidones, se denominan “de índice glicémico bajo” o “liberación lenta”, pues el cuerpo se demora más en digerirlos. Provocan menos presión en el páncreas, pues la insulina se produce a una velocidad normal, y entregan una energía más “consistente” que dura hasta la siguiente comida.

Aquí encontramos una medición de cuán rápido y cuán alto el azúcar en la sangre se eleva luego de haber consumido una comida que contenga carbohidratos.



LEE EL ESTUDIO EN DETALLE
en las páginas 30-31



5. Fórmula patentada disponible únicamente en la línea de productos Wellness

Originalmente, la fórmula fue desarrollada por el profesor Stig Steen para pacientes en la lista de espera para trasplantes pulmonares, de corazón o que se recuperaban de ese tipo de cirugías. Debido a sus propiedades y efectos fisiológicos únicos, es también perfecto para la gente saludable. Para evitar que la fórmula fuera copiada, ahora está patentada y la vende únicamente Oriflame.



6. Sólo sabores naturales

Para tener una bebida tan pura y natural como sea posible, los sabores utilizados (frutilla, vainilla y chocolate) son 100% naturales. Aun cuando ello implica mayores costos de producción, logramos que aumente la calidad del producto y hace que el sabor del Batido Natural Balance sea muy superior al de otras bebidas nutricionales en el mercado.



7. Pérdida de peso segura, natural, efectiva y sostenida, clínicamente documentada

Nuestra experiencia demuestra repetidamente que la combinación de pautas dietéticas, fomento del ejercicio y seguimiento semanal produce grandes resultados. Llamamos al sistema de pérdida de peso "The Roadmap", el cual consiste en tres etapas: Inicio Rápido (pérdida de peso rápida durante 2 semanas), Pérdida de Peso Natural (pérdida de peso permanente hasta alcanzar el peso deseado) y Mantenimiento del Estilo de Vida (mantención del peso deseado). Originalmente, esto fue implementado y documentado en Igelösa durante los dos años del estudio sobre pérdida de peso (ver estudio en página 34). En la actualidad, aún hay participantes en su tercer año, que están siendo documentados.

Los datos clínicos demuestran un mejoramiento de todos los marcadores biológicos mientras se usa el Batido Natural Balance, así como la pérdida de peso que lo acompaña. Si bien la mayoría de las empresas se contentarían con estudios de 6 a 8 semanas, Oriflame optó por seguir documentando los resultados para ilustrar la seguridad y eficacia del Batido Natural Balance en el manejo del peso, algo que quizás es más importante que la misma pérdida de peso.



El Roadmap de Wellness

El **Roadmap** es un sistema de pérdida y mantención de peso, desarrollado por el profesor Stig Steen y sus colegas en el centro de investigación de Igelösa en Suecia y se basa en las Malteadas Natural Balance y las recomendaciones de la Universidad de Harvard y otras instituciones médicas internacionales. El sistema Roadmap ha sido probado clínicamente por más de 3 años en Igelösa con resultados efectivos y duraderos. Síguelo para perder peso o vivir un estilo de vida más saludable.

¿Ya te has decidido?

5 cosas que **DEBES** hacer para alcanzar tus metas:

1. Batido Natural Balance

Toma el Batido Natural Balance de acuerdo a tu pérdida de peso o tus metas.

2. Nutrición

Sigue tu Modelo de Plato de acuerdo a tu pérdida de peso o a tus metas.

3. Ejercicio

Ejercítate de acuerdo a las recomendaciones en la Lista Diaria Verificable.

4. Sigue la Lista de Verificación Diaria

Planea tus días y repite las nuevas rutinas hasta que sean naturales para ti.

5. Comunidad

Únete al grupo de Socios de Wellness, por apoyo e inspiración.

Primero: Batido Natural Balance

PARA
PERDER PESO

Toma el Batido Natural Balance de la siguiente manera:

-1 porción 30 minutos antes del almuerzo.

-1 porción 30 minutos antes de la cena.

Esto hará que disminuya tu apetito y comerás menos.

PARA
TENER MÁS ENERGÍA Y PARA
MANTENER EL PESO

Toma el Batido Natural Balance a la hora que tú quieras:

-Como un snack saludable.

-Cuando tengas ansiedad por azúcar.



Segundo: Nutrición

PARA ALCANZAR TUS METAS DE PÉRDIDA DE PESO:

PÉRDIDA INTENSIVA DE PESO

BATIDO NATURAL BALANCE

- 1 porción 30 minutos antes del almuerzo
- 1 porción 30 minutos antes de la cena

Esto hará que disminuya tu apetito y comerás menos.

¡AL DESAYUNO!

- 150 ml de yogur bajo en grasas, avena y berries
- 1 rebanada de pan (integral), con cobertura baja en calorías
- 150 g de vegetales.
- ½ aguacate + 1 una cucharada de queso bajo en calorías **or**
- 1 fruta fresca + 5 frutos secos de tu elección



ALMUERZO Y CENA

Modelo de plato ideal para la pérdida de peso:

$\frac{3}{4}$ de vegetales crudos o cocidos

$\frac{1}{4}$ de proteínas bajas en grasa y carbohidratos lentos



El Roadmap de Wellness

PARA TENER MÁS ENERGÍA Y PARA MANTENER EL PESO

PÉRDIDA ESTABLE DE PESO

BATIDO NATURAL BALANCE

Tómalo en cualquier momento como:

- Un snack saludable
- Cuando tengas ansiedad por azúcar



AL DESAYUNO

- 1.150 ml de yogur bajo en grasas, avena y berries
- 1 rebanada de pan (integral) con cobertura baja en calorías
- 150 g de vegetales

SNACK: DE MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE

- Una porción de Batido Natural Balance
- La misma opción para la pérdida intensiva de peso

ALMUERZO Y CENA

Modelo de plato ideal para la mantención del peso:

- $\frac{1}{2}$ de verduras cocidas o crudas
- $\frac{1}{4}$ de proteínas bajas en grasa y carbohidratos lentos
- $\frac{1}{4}$ de carbohidratos lentos



Segundo: Nutrición



LOS TRES GRUPOS DE ALIMENTOS

Grupo 1

Principalmente verduras

Lechuga, espinacas, rúcula y otras verduras verdes
Perejil, cilantro, hierbas
Repollo, repollo rizado
Pepinos
Brócoli
Zanahorias, tomates
Espárragos
Betarraga
Rabanitos
Coliflor
Repollitos de Bruselas
Apio
Hinojo
Brotos
Aceitunas, paltas
Cebolla, ajo
Champiñones
Choclo

Grupo 2

Principalmente proteínas

Lentejas
Garbanzos
Granos de todo tipo
Huevos
Tofu
Pescado
Mariscos
Pollo
Pavo
Soya picada
Lácteos o alternativas de lácteo (queso, yogur, leche) bajas en grasa y sin azúcar

Grupo 3

Principalmente carbohidratos

Papas
Camote
Zapallo
Choclo
Raíz de apio
Pasta integral
Cereales (avena, centeno, trigo integral)
Quínoa
Mote
Pan integral
Fideos
Pasta
Arroz

Alternativa de desayuno 1: Una rebanada de pan (integral) con cobertura baja en grasas, pepino, tomate, aceitunas y lechuga/ perejil. Café/té y/o jugo de naranja/frutas frescas

Alternativa de desayuno 2: 1,5 dl de bajo en grasas/probiótico, 0,5 dl de avena y berries frescas, 1 naranja y café/té

Alternativa de desayuno 3: Un plato de avena (1 dl de avena hervido con 2,5 dl de agua), 0,5 dl de berries frescas, 1 naranja y café/té

Desayuno rápido: 1 porción de Batido Natural Balance y una fruta fresca y café/té

Alternativa de snack 1: Una fruta fresca y 5 frutos frescos de tu elección

Alternativa de snack 2: Una porción de Batido Natural Balance

Alternativa de snack 3: 1,5 dl de yogur bajo en grasas/queso fresco, berries frescas o fruta picada

Alternativa de snack 4: Un puñado de frutos secos mezclados con 1 rama de apio o 1 zanahoria

Modelo de Platos Roadmap

Usa los tres grupos de alimentos de la página siguiente para preparar tus comidas.

PARA ALCANZAR TUS METAS DE PÉRDIDA DE PESO:

Pérdida Intensiva de Peso

- Desayuno:** Alternativa 1 o 2
Snack: Una alternativa (1-4)
Almuerzo: Sólo alimentos grupo 1 (¾ del plato)
Alimentos del grupo 2+3 (¼ del plato)
Snack: Una alternativa (1-4)
Cena: Grupo 1 (¾ del plato)
Grupo 2 + 3 (¼ del plato)



Almuerzo y cena

PARA MANTENER LA ENERGÍA Y EL PESO:

Pérdida Estable de Peso

- Desayuno:** Alternativa 1 o 2
Snack: Una alternativa (1-4)
Almuerzo: Grupo 1 ½ del plato
Grupo 2 ¼ del plato
Grupo 3 ¼ del plato
Snack: Una alternativa (1-4)
Cena: Grupo 1 ½ del plato
Grupo 2 ¼ del plato
Grupo 3 ¼ del plato



Almuerzo y cena

Tercero: Ejercicio

10 razones

para ejercitarse:



1. Te ayuda a perder y mantener el peso

Cuando te ejercitas quemas más energía que las calorías que comes.

2. Te entrega energía

Al final de un día de trabajo, puede que te sientas cansado debido a la fatiga mental o a la mala circulación. El ejercicio te entrega más energía; no al contrario, como uno podría pensar.

3. Alivia el estrés y la ansiedad

Los efectos de una breve caminata duran más y son más efectivos que una droga ansiolítica.

4. Previene las enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer

El ejercicio ayuda a bajar la presión de la sangre, mejora los niveles de colesterol y reduce los riesgos de una enfermedad cardiovascular en las personas que ejercitan regularmente. El ejercicio estimula la acumulación de calcio y es más efectivo que cualquier droga en prevenir la osteoporosis. El ejercicio puede, además, prevenir la aparición de ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de colon y de mamas.

5. Una vida más larga y saludable

Las personas que queman por lo menos 2.000 calorías a la semana haciendo ejercicio, viven en promedio dos años más que las personas que no hacen ejercicio.

6. Reduce los síntomas premenstruales y de menopausia

El ejercicio mejora la circulación de la sangre, hace que los capilares se ensanchen y reduce los dolores menstruales. Un ritmo de ejercicio constante reduce también los bochornos y otros síntomas de la menopausia.

7. Mejora la digestión

La actividad física estimula la digestión y previene la constipación.

8. Fortalece tu espalda

El ejercicio mejora los discos, músculos, tendones y ligamentos de tu espalda. Al fortalecer tu espalda liberas la tensión de tu columna.

9. Disminuye la aparición de calambres

El ejercicio mejora la circulación y mejora el metabolismo de tu cuerpo, incluso mientras descansas.

10. Te hace sentir más atractivo

El ejercicio te da una piel más saludable, una visión más precisa, mejora tus músculos, postura y evita la aparición de celulitis.

5 pasos

para comenzar a cambiar tu vida:



1. Reconoce tu condición actual

Si es que continúas viviendo de la misma manera en que lo haces actualmente, ¿cómo te sentirás dentro de 30 años? Repasa en tu cabeza tu rutina diaria y llega a una conclusión de por qué te ejercitas tan poco.

2. Crea una imagen de cómo te gustaría ser

Como te verás y sentirás cuando hayan mejorado tu salud y tu cuerpo. ¿Has dejado de fumar, has perdido peso? Haz una clara imagen de esto en tu cabeza, esta imagen será tu principal motivación.

3. Desarrolla una estrategia

Un error muy frecuente es comparar tu situación actual con la imagen proyectada de cómo quisieras ser, olvidando el camino que hay que recorrer para alcanzar el objetivo. Recuerda tu rutina diaria e ingéníatelas para incluir una rutina de ejercicios.

4. Comienza a ejercitarte

Debes repetir y practicar una y otra vez las rutinas de ejercicios, hasta que lo hagas con naturalidad. Con el tiempo superarás tus barreras y te resultará mucho más sencillo y lo disfrutarás.

5. Continúa con tu rutina de ejercicios

Si es que te pierdes una sesión de ejercicios, vuelve a tu plan de ejercicios lo antes posible. Nunca te rindas, el ejercicio ahora forma parte de tu estilo de vida.



¿Qué tipo de ejercicios, por cuánto rato y con qué nivel de intensidad debo realizar mi rutina para alcanzar los resultados?

La OMS recomienda de 30 a 45 minutos de ejercicio por día, todos los días. Un rutina de ejercicios óptima debe incluir ejercitación cardiovascular, ejercicios de fuerza y de flexibilidad. Tú decides cómo y cuándo realizar estos ejercicios para dividirlos en los porcentajes que encontrarás más abajo:

Ejercicios cardiovasculares - 50%: Una caminata a paso ligero, montar una bicicleta, bailar o hacer una rutina de aeróbicos.

Ejercicios de fuerza - 40 %: Levantar pesas, hacer yoga, nadar, escalar o salir de excursión.

Ejercicios de flexibilidad - 10 %: Pilates, yoga.



Cuarto: Lista de verificación

LISTA DE VERIFICACIÓN DIARIA



- Para perder peso, toma un Batido Natural Balance 30 minutos antes del almuerzo y la cena.
- Para mantener tu peso y para tener una energía constante, toma un Batido Natural Balance entre comidas y hazlo también para superar la ansiedad por azúcar.
- Sigue las recomendaciones de los Modelos de Platos Ideales para elaborar tus comidas.
- Toma desayuno, come tu almuerzo y cena a la misma hora todos los días. Programa la alarma de tu reloj o utiliza la aplicación del "asistente de pérdida de peso" para tu iPhone para programar tus comidas.
- Evita comer comida rápida, frita, salada, dulces o golosinas, postres, mantequilla, salsas en general, quesos mantecosos, salchichas, pan blanco, pastas, arroz, bebidas o refrescos.
- Al cocinar tu comida, hazlo al vapor, a la parrilla u horneada. Bebe agua/soda con tus comidas.
- Al momento de comer evita mirar televisión o trabajar, lo ideal es estar consciente de cada bocado que comas.
- Come lentamente y no te repitas el plato, te sentirás satisfecho a las 20 minutos de haber comido.
- Cepíllate los dientes luego de cada comida, esto hará que el deseo de comer más, disminuya.
- Camina enérgicamente durante 30 o 60 minutos, por lo menos 3 veces por semana.
- Levanta pesas, practica aeróbica, monta una bicicleta o baila, al menos por 30 minutos, 3 veces por semana.
- Duerme al menos 8 horas diarias. ¡Duerme temprano!
- Controla tu ingesta de alcohol a un vaso por semana mientras estés perdiendo peso.

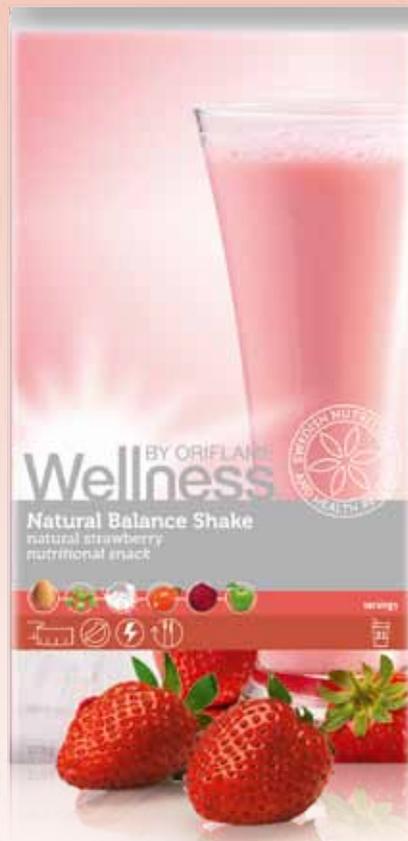
Quinto: Únete a la comunidad

Los seres humanos somos seres sociables e imitamos los hábitos y el comportamiento de las personas alrededor de nosotros. Tus amigos y personas que te rodean te ayudarán y alentarán para que alcances tus metas, te darán consejos y una mano para que lo logres.

Haz un esfuerzo consiente y júntate con personas que también estén enfocadas en vivir un estilo de vida saludable y hagan ejercicio juntos. Sabrás las razones que los motivaron a vivir un estilo de vida saludable y con el tiempo ¡tú también inspirarás a otros!

Pregúntale a tu Socia Oriflame acerca de los grupos de Wellness y sobre cómo unirte.





Batido Natural Balance

Tabla nutricional

Por porción de 18 g:

- Calorías 65 Kcal/280K
- Proteínas 7,5 g
- Carbohidratos 6 g
- Grasas 1,5 g

*El sabor chocolate tiene 70 calorías.



Gente real. Resultados reales.



“¡Perdí 37 kilos!”

Sergei Kazmin
*Director Doble Diamante
Krasnodar, Rusia*



Así es como perdí los 37 kilos:

- Seguí estrictamente el Roadmap de Wellness
- Tomé 1-2 porciones de Wellness por día.
- Hice rutinas de ejercicios, pesas y pilates por 20 a 30 minutos todos los días



Yo, hace 8 meses

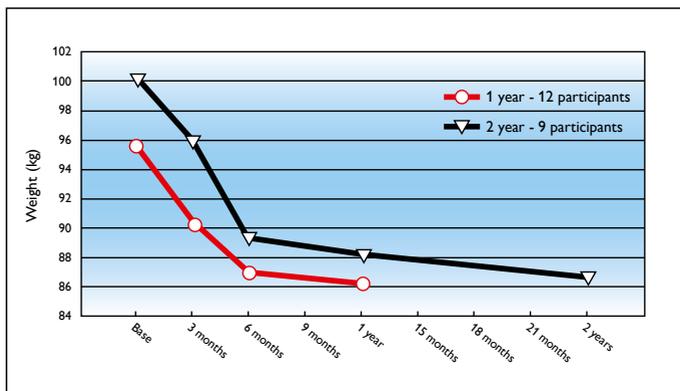
Estudio sobre los efectos del consumo del Batido Natural Balance y la asesoría nutricional en pacientes obesos durante un período de dos años

Este es un estudio realizado para determinar si proporcionar a un grupo de sujetos obesos el Batido Natural Balance junto con una asesoría sobre su estilo de vida podría llevar a pérdida de peso, mejor salud y una mejora subjetiva de la calidad de vida (medido en función de los marcadores sanguíneos). Durante el primer año de estudio, participaron doce sujetos con un IMC (índice de masa corporal) superior a 30,4, de los cuales 8 eran mujeres y 4 eran hombres, con una edad promedio de 43 años. El programa consistió en consumir diariamente el Batido Natural Balance y consultar a una nutricionista, quien los asesoró y guió para llevar un estilo de vida más saludable. El estudio se extendió a un segundo año. Nueve de los doce sujetos continuaron con el estudio. Se observó que mientras los sujetos tuvieron altos niveles de insulina, era imposible que perdieran peso; sin embargo, cuando descendieron los niveles de insulina, comenzaron a perder peso.

Los sujetos fueron examinados regularmente: se les realizaron hemogramas, presión sanguínea, peso, circunferencia de cintura y cadera. Se usó la Escala Análoga Visual (VAS en) para medir las propias evaluaciones de los sujetos respecto de la ansiedad de comer azúcar, su motivación y nivel de energía, cambios en las

necesidades de sueño, cantidad de ejercicio y bienestar general. La pérdida de peso promedio al término del primer año fue de 9,4 kilos. En la mayoría de los estudios, el peso corporal aumenta el segundo año; sin embargo, en este estudio siguió disminuyendo, si bien a un ritmo más lento. La pérdida promedio luego del segundo año fue de 13,6 kilos. Como resultado de la pérdida de peso, la presión sistólica y diastólica disminuyó durante ambos años. Los niveles de insulina se redujeron de 14,4 mU/L a 9,0 mU/L, y la CRP (proteína C reactiva), que es un marcador de inflamación elevado en casos de obesidad, también disminuyó en forma significativa. La propia evaluación de los sujetos en los marcadores elegidos, tales como bienestar general, niveles de energía, motivación y ejercicio aumentó, mientras que su deseo de comer dulces y golosinas disminuyó.

Se concluyó que el Batido Natural Balance, en conjunto con una asesoría sobre un estilo de vida saludable, produce una impresionante reducción de peso en las personas obesas.



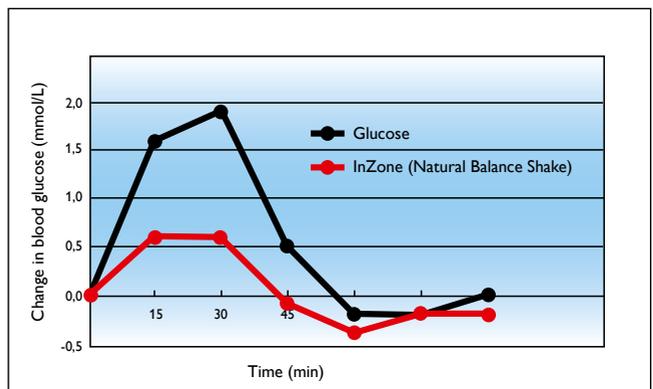
Informe de Investigación sobre Índice Glicémico

El objetivo de este estudio fue medir el valor del índice glicémico (IG) del Batido Natural Balance, que fue llamado "InZone Omega Plus" durante el desarrollo del estudio. Un grupo de 10 personas saludables, no fumadores, de entre 18 y 45 años, fueron seleccionados de entre el staff y los alumnos de la Universidad de Sídney. Eran 2 mujeres y 8 hombres. El promedio de edad de los sujetos era de 23,3 años y el índice de masa corporal (IMC) promedio del grupo era de 21,9 kg/m².

Se sirvió el alimento de referencia (glucosa pura disuelta en agua) y el alimento de prueba (Batido Natural Balance) a los sujetos en cantidades fijas, que contenían 10 gramos de carbohidratos (digeribles). Se les sirvió el alimento en distintas ocasiones. Se tomaron muestras de sangre a los 15, 30, 45, 60, 90 y 120 minutos luego de ingerir la bebida. Se construyó la curva de respuesta a la glucosa sanguínea transcurrida dos horas a cada sujeto, usando las concentraciones de glucosa sanguínea promedio de sus siete muestras.

Luego, se calculó el valor del índice glicémico (IG) del Batido Natural Balance de cada sujeto. Usando la glucosa como alimento máximo de referencia (IG=100), se concluyó que los alimentos con un IG menor a 55 fueron y son considerados actualmente como de bajo IG. Los alimentos con un valor IG entre 56 y 69 fueron y son considerados alimentos de IG medio o moderado, y los alimentos con un IG de 70 o más, de IG elevado. Se concluyó que **el Batido Natural Balance preparado con agua tiene un IG muy bajo (28 o menos), menor que muchas bebidas preparadas con leche o bebidas en polvo, basadas en la leche, que reemplazan las comidas.**

Similar a los valores IG, los valores de CG (carga glicémica) son útiles para ayudar a las personas a identificar los tipos y cantidades de alimentos que producirán respuestas de glucosa en la sangre relativamente más bajas luego de su consumo (un factor importante para las personas con diabetes o las que estén en riesgo de desarrollarla). Valores CG de 10 o menos son bajos; valores de entre 11 y 19 son medianos, y valores de 20 o más son altos. Se concluyó que una porción (18 gramos) de Batido Natural Balance tiene un bajo valor de CG (1,6).



¡Respuestas que debes conocer para las preguntas que te harán!

Batido Natural Balance



15447

15448

22138

carbohidratos con bajo

índice glicémico y grandes cantidades de fibra. El ser nutricionalmente equilibrado, 100% natural y de bajas calorías lo convierte en una comida o snack extraordinario. Te ayudará a sentirte satisfecho y te proporcionará la energía y los nutrientes esenciales necesarios para que no te sientas privado de ningún elemento vital si estás intentando bajar de peso, solo calorías. Una porción corresponde aproximadamente a 65 calorías. Dado que los ingredientes nutricionales son naturales e integrales (lo que significa que no son sintéticos o hidrolizados en aminoácidos), es posible continuar usando el Batido Natural Balance por el tiempo que quieras. Los científicos responsables de la formulación lo consumen diariamente, aun cuando no tengan por objeto reducir su peso. Es una solución perfecta si sientes hambre, cansancio o te falta la concentración durante tu jornada de trabajo o antes de una sesión en el gimnasio. Dado que el batido se digiere fácilmente y produce saciedad, también es una opción más saludable y con menores calorías que los snacks que se consumen en la tarde.

¿Cuáles son los beneficios de consumir el Batido Natural Balance?

El Batido Natural Balance es el medio ideal para contribuir a la pérdida de peso y proporcionar al cuerpo nutrientes que produzcan saciedad. El hambre y la ansiedad por el azúcar se reducen debido a la fórmula con bajo índice glicémico y ello mejora los niveles de energía y concentración.

¿Cuáles son los ingredientes del Batido Natural Balance?

El Batido Natural Balance está compuesto por ingredientes cuidadosamente seleccionados: arvejas, huevos enteros con omega 3 (de pollos alimentados con semillas de lino), albúmina extra de huevo, proteína de suero de leche, manzanas, rosa mosqueta y fibras de la remolacha. Todos ellos son ingredientes naturales combinados para formar un equilibrio óptimo entre proteínas, grasas y carbohidratos. No hay grasas trans u otros ácidos grasos poco saludables en la formulación. Los carbohidratos del Batido Natural Balance provienen de la manzana y la rosa mosqueta, que proveen una absorción lenta y, por tanto, un equilibrio controlado de azúcar en la sangre. La rosa mosqueta y la manzana son naturalmente ricas en vitaminas, en especial vitamina C, un importante antioxidante. El Batido Natural Balance contiene fibras solubles y no solubles, conocidas por la función que juegan en la salud cardiovascular y la función de los intestinos. El color rosado viene de la remolacha y su dulzura, de la sucralosa, que no contiene calorías.

¿Hay estudios clínicos sobre el Batido Natural Balance?

Desde el año 2000, el Departamento de Cirugía Cardiorrástica del Hospital Clínico de Lund, Suecia, ha realizado diversos estudios clínicos. Además de evaluar el IG y la respuesta a la insulina del producto, también se han observado y documentado diversos efectos positivos, incluidos el menor nivel de azúcar en la sangre y niveles de presión, mejor perfil lipídico y reducción de peso. Además, cuando se probó en alumnos, se observó una mayor capacidad de concentración en el Estudio Escolar Eslöv. El estudio de pérdida de peso de dos años llevado a cabo en Igelösa indica una significativa pérdida de peso y un mayor bienestar. La pérdida promedio de peso luego de 24 meses fue de 13,6 kilos.

¿Son naturales los ingredientes del Batido Natural Balance?

Sí, solo usamos ingredientes nutricionales y sabores naturales, incluidas la vainilla y la fresa. Se agrega sucralosa como fracción de la fórmula.

¿Qué es el índice glicémico (IG) y cuál es el IG del Batido Natural Balance?

El índice glicémico es el valor dado a los alimentos ricos en carbohidratos basado en su efecto en el azúcar sanguínea. Los alimentos cuyos carbohidratos se absorben rápidamente en el torrente sanguíneo (por ejemplo, las bebidas azucaradas) son altas en IG y exigen al páncreas una rápida producción de insulina. Los alimentos que contienen pocos carbohidratos o carbohidratos de absorción lenta (por ejemplo, las verduras y el pan integral) poseen un IG bajo, pues el cuerpo demora más tiempo en digerir y absorber los carbohidratos y el páncreas puede trabajar con mayor lentitud. Los alimentos con un IG inferior a 55 se consideran bajos en IG. Originalmente, el método del IG fue desarrollado para seleccionar los mejores alimentos para diabéticos. Los alimentos con IG bajo producen niveles de azúcar e insulina más estables. Este aspecto de salud es beneficioso no solo para los diabéticos, sino para todos. El índice glicémico del Batido Natural Balance fue probado en la Universidad de Sídney y es 28.

¿Me ayudará el Batido Natural Balance a perder peso?

Los estudios han demostrado que se producen pérdidas significativas de peso en los sujetos usando el Batido Natural Balance junto con asesoría nutricional y ejercicio. El Batido Natural Balance ayuda a perder peso en muchas formas y un factor importante es que los niveles de insulina tienden a disminuir en usuarios regulares del batido. La insulina es una hormona anabólica (promueve el aumento de peso) que se encuentra elevada en las personas con sobrepeso y sus niveles tienden a normalizarse como resultado del consumo del Batido Natural Balance y la ingestión más regular de comidas. Este es el mecanismo que, se cree, facilita la pérdida de peso. Los consumidores también informan sentirse satisfechos luego de tomar el batido, lo que ayuda a reducir el tamaño de las porciones y calorías durante las comidas principales. Para usar el Batido Natural Balance con el fin de manejar el peso o perder peso, recomendamos que se use en las tres formas que siguen:

- 1) Consumir un batido media hora antes de cada comida principal (así sientes menos hambre y comes menos).
 - 2) Consumirlo como snack y cuando experimentes ansiedad por consumir azúcar, en vez de algo menos saludable y con más calorías.
- Véase el Roadmap de Wellness para mayor información.

¿Es posible usar el Batido Natural Balance como reemplazo de una comida?

Se puede reemplazar una comida consumiendo 1 a 3 porciones al mismo tiempo, dependiendo de tu peso y nivel de actividad. Dado que el Batido Natural Balance es bajo en carbohidratos,

siempre se recomienda complementar con verduras, frutas, frutos secos o berries. En nuestros programas, no obstante, siempre recomendamos usarlo como un complemento, no un reemplazo.

¿Afecta el Batido Natural Balance el apetito?

La observación general y los informes subjetivos indican que el apetito puede reducirse consumiendo el Batido Natural Balance alrededor de 30 minutos antes de una comida. Asimismo, la estabilización de los niveles de azúcar en la sangre puede detener la ansiedad por consumir azúcar; de modo que el Batido Natural Balance entre comidas también puede ayudar a reducir el hambre y el apetito.

Voy al gimnasio y hago ejercicio, ¿puedo consumir el Batido Natural Balance en vez de cualquier otra fórmula de proteínas y carbohidratos del mercado?

El Batido Natural Balance contiene 41% de proteína y 32% de carbohidratos y puede ser consumido antes y después del ejercicio. Ello proporcionará a tu cuerpo combustible durante el ejercicio y te ayudará a la recuperación muscular después de este. Sin embargo, recuerda que el IG es bajo y, por lo tanto, el batido no tendrá el efecto anabólico provocado por la insulina. Si deseas proteínas y carbohidratos correspondientes a más de una porción, echa dos cucharadas. Si la mezclas con leche o leche de soya, también puedes aumentar las proteínas totales, los carbohidratos y el contenido calórico.

¿Es posible usar el Batido Natural Balance para aumentar mis músculos?

Sí. El Batido Natural Balance contiene una nutrición óptima, incluidas tres potentes proteínas naturales. Deberías ingerir un batido antes y después del ejercicio, lo que dará a tu cuerpo combustible adicional durante el ejercicio y te ayudará a recuperarte después. También es importante continuar consumiendo comidas saludables durante el día.

¿Es seguro usar el Batido Natural Balance por un período prolongado?

El Batido Natural Balance puede tomarse como complemento de la comida por el tiempo que quieras.

¿Afecta el Batido Natural Balance la presión sanguínea?

No, el Batido Natural Balance no afectará la presión.

Tengo intolerancia a algunos alimentos, ¿puedo usar el Batido Natural Balance?

Si eres alérgico a alguno de sus ingredientes, deberías evitar consumir el producto o bien consultar a tu doctor antes de probarlo.

Leche

Existe una mínima cantidad de lactosa (alrededor de 1% por batido ya mezclado) en el Batido Natural Balance, y nuestra experiencia nos ha demostrado que la mayoría de las personas con intolerancia a la lactosa pueden consumirlo sin problemas. Sin embargo, si eres alérgico a las proteínas de la leche, entonces no deberías consumir el Batido Natural Balance.

Fresa

El sabor de fresa natural del Batido Natural Balance no es alergénico y es bien tolerado por las personas con alergia a las fresas naturales. No obstante, las sensibilidades pueden diferir entre las personas y cada persona debe decidir si le gustaría probar el sabor, tal vez en porciones más reducidas para empezar y averiguar si surge alguna reacción.

Huevos

El Batido Natural Balance contiene huevos y por lo tanto, no es adecuado para las personas con alergia a los huevos. Algunas personas alérgicas a los huevos han tolerado el Batido Natural Balance, quizás porque estos fueron secados con spray. Sin embargo, la tolerancia siempre es individual. Consulta a tu doctor.

¿Puedo premezclar el Batido Natural Balance y traerlo conmigo para usarlo más tarde?

Recomendamos que uses las porciones individuales para estos efectos o que lleves el polvo en el recipiente/una botella vacía y agregues el agua cuando desees tomarlo. De esa forma, el batido estará fresco y frío. Pero sí, puedes mezclarlo y llevarlo contigo o refrigerarlo durante todo un día. Solo recuerda batirlo antes de consumirlo. Recomendamos que botes los batidos que tengan más de 24 horas, especialmente si han estado a temperatura ambiente.

¿Es el Batido Natural Balance adecuado para diabéticos? ¿Cuál es su contenido de azúcar?

El Batido Natural Balance puede ser consumido por diabéticos. No se le ha agregado azúcar y su índice glicémico de 28 es muy bajo. El contenido de carbohidratos por porción es de 6 gramos, de los cuales 3,5 son azúcares simples. Si te inyectas insulina o ingieres medicamentos orales, puede que sea necesario controlar tus niveles de azúcar en la sangre y ajustar la dosis de tus medicamentos según los bajos niveles de carbohidratos e índice glicémico de este producto, especialmente si pierdes peso. Siempre consulta a tu médico antes de considerar ajustar cualquier medicación.

¿Tiene el Batido Natural Balance azúcar agregada?

El Batido Natural Balance no tiene azúcar agregada; solo están los azúcares y carbohidratos de los ingredientes naturales. Para mejorar el sabor, pero mantener un bajo índice glicémico, se usó sucralosa en pequeñísimas cantidades.

¿Contiene endulzantes el Batido Natural Balance?

El Batido Natural Balance contiene sucralosa, un endulzante aprobado por la Unión Europea, para crear una sensación de gusto agradable del polvo, conservando bajos los niveles de azúcar y calorías. La sucralosa no invoca una respuesta de la insulina y, actualmente, no existe otro endulzante natural aprobado por la Unión Europea. La sucralosa tiene su origen en el azúcar natural, pero es aproximadamente 600 veces más dulce. Por ello se utiliza una reducida cantidad (aproximadamente, 0,8% del batido). La sucralosa ha sido evaluada por el Comité Científico Europeo de Alimentos (SCF) en 1987, 1988, 1989 y 2000 y ha establecido un valor ADI (Consumo Diario Aceptable) de 0-15 mg/kg por peso corporal y día. Para una persona que pesa 70 kilos, esto significa un consumo de sucralosa equivalente a 8 porciones de Batido Natural Balance diario.

¿Cuándo consumo el Batido Natural Balance como suplemento, ¿tengo que tomar vitaminas y minerales?

El Batido Natural Balance no es un suplemento vitamínico o de minerales; es una formulación única con alimentos comunes y corrientes. Si como parte de tu alimentación total, consumes 0,5 a 1 kg de verduras y frutas frescas y orgánicas, entonces no necesitas ningún suplemento vitamínico ni de minerales. Sin embargo, si no estás consumiendo una dieta saludable y variada, entonces podría ser una buena idea complementar tu nutrición con un vitamínico en píldoras. En los Estados Unidos, el profesor Willett, de Harvard, ha señalado que la mayoría de las personas consume muy poca vitamina D, B6, B12 y folato en sus dietas. Él es uno de los muchos profesionales de la salud que recomiendan usar una píldora de vitaminas/minerales a diario como seguro contra las deficiencias.

¿A contar de qué edad puedo consumir la Malteada Natural Balance?

Es seguro desde los 3 años y puede usarse en la siguiente forma (a menos que las leyes locales estipulen otra cosa). 3 a 7 años: 1/3 de porción de Malteada Natural Balance mezclada con 1,5 dl de agua potable. 7 a 11 años: 1/2 porción de Malteada Natural Balance mezclada con 1,5 dl de agua potable. 12 años y más: 1 porción de Malteada Natural Balance mezclada con 1,5 dl de agua potable.

¿Puedo mezclar la Malteada Natural Balance con líquidos distintos del agua?

Sí, puedes mezclar la malteada con todo líquido frío, tales como leche, leche de soya, leche de almendras, leche de avena, jugo, yogur, etc., según sus necesidades de energía y preferencias. No obstante, recuerda que el contenido de energía (calorías) y el índice glicémico pueden aumentar si la mezclas con líquidos distintos del agua. También hay un recetario para elaborar deliciosos granizados y batidos con la Malteada Natural Balance de fresa y vainilla.



Nuestras recetas de

Batidos Wellness favoritos

El queque *de la Reina*

Un regalo dulce y encantador que se le sirvió a la reina Silvia de Suecia durante su visita a Igelösa.

12 porciones

INGREDIENTES

4 huevos
1 dl (36 gr) de Batido Natural Balance
4 dl (400 g) de yogur (10% de grasa)
1 limón; jugo + cáscara

INSTRUCCIONES

Batir los huevos hasta que esponje y se triplique en volumen.
Añada el polvo de Batido Natural Balance, yogur, jugo de limón + ralladura y revuelva con cuidado, sólo hasta que todos los ingredientes estén mezclados.
Vierta la mezcla en una fuente de hornear enmantequillada y hornee en el horno a 180 ° durante 50-60 minutos.
Está listo si un cuchillo puede ser pegado en ella y quitar sin huellas.
Sirva con sus bayas frescas favoritas mezclada en un puré.



Desayuno Granizado

¡Un desayuno semi-líquido!

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada de Batido Natural Balance (cualquier sabor)
- 2 dl de leche baja en grasa
- 2 dl de agua
- 1 dl de avena
- 1 cucharadita de semillas de lino

INSTRUCCIONES

Combine todos los ingredientes en una licuadora y sirve en vasos altos.

Un estilo de vida Wellness comienza con la familia



Tres generaciones poniendo un estilo de vida saludable en práctica. Robert af Jochnick con su hijo Alexander y su nieta Klara, de 6 años.



Robert af Jochnick
Co-fundador y
presidente del directorio
de Oriflame Cosmetics

“Yo creo que la salud es la clave para una mejor calidad de vida, y que una dieta sana y buenos suplementos, ejercicio, tiempo dedicado a la naturaleza y con tus seres queridos es la manera de lograrlo. A través de predicar con el ejemplo, he intentado instalar estos valores en mis hijos y estoy orgulloso observándolos hacer lo mismo con sus hijos”.

BY ORIFLAME
Wellness®

800429