

PREPARACIÓN

ELIMINE LA COMIDA RÁPIDA

¡Comience su programa Slenderiiz diciéndole adiós a sus antojos de comida rápida! Se llama «comida basura» por una razón. La comida basura está altamente procesada y obstaculiza la pérdida de grasa al aumentar la glucosa en sangre y ralentizar el metabolismo.

RESULTADOS ÓPTIMOS

PREPARE EL CUERPO

Tómese dos días y prepare su cuerpo comiendo como de costumbre, con la excepción de haber eliminado las comidas rápidas. Para obtener resultados óptimos, comience a agregar grasas saludables a su dieta, como aguacate, frutos secos crudos y semillas, y comience a tomar las Gotas de Día y Noche según las indicaciones.

CONSEJO ÚTIL: Añadir suplementos Nutrifii al régimen de salud diario mientras participa en el Programa Slenderiiz puede contribuir a la ingesta diaria de vitaminas y minerales en su proceso de transformación.



PRIMERA FASE

QUEMAR GRASAS

Para comenzar la fase de quema de grasa, revise sus despensas y deshágase de galletas, pasteles, dulces, carnes procesadas, patatas fritas, refrescos, alimentos congelados con alto contenido de sodio, alimentos envasados y sopas enlatadas.

CONSEJO ÚTIL: Una dosis de Rejuveniix es un excelente suplemento lleno de energía que le brinda al cuerpo el apoyo y la energía adicionales necesarios en este proceso de transformación. Considere añadir una porción de Rejuveniix a su rutina diaria..

REALICE UN SEGUIMIENTO DE SU INGESTA

Es importante que seleccione los alimentos que sean más saludables y con mayor densidad de nutrientes mientras sigue el Programa Slenderiiz. Para asegurarse de que lo está haciendo bien, asegúrese de realizar un seguimiento diario de los alimentos que consume.

Al mantener un registro de alimentos, podrá comenzar a diferenciar los alimentos saludables y nutritivos de aquellos que son altamente procesados, altos en calorías y que ofrecen muy pocos nutrientes. Pronto descubrirá los alimentos que lo mantienen alimentado por más tiempo debido a su densidad nutricional. Obviamente querrá elegir aquellos que promuevan más la pérdida de peso y le hagan sentir lleno y con energía.

PARA COMENZAR EL SEGUIMIENTO DE COMIDAS, SIMPLEMENTE:

- + Coma tres comidas regulares y saludables al día solo de la Lista de alimentos aprobados.
- + Si lo prefiere, divida las comidas en tentempiés más pequeños y consúmalos a lo largo del día.
- + Haga un seguimiento de sus patrones de alimentación con una aplicación móvil como CalorieCounter, MyFitnessPal o similares.
- + La comida más alta en calorías debe ser la del desayuno y al final del día consuma la comida más baja en calorías. Esto le da al cuerpo tiempo para digerir y quemar calorías antes de descansar por la noche.

Aunque contar calorías puede ser difícil, es esencial para una pérdida y control de peso óptimos. Para aprovechar al máximo el Programa Slenderiiz, es importante realizar un seguimiento y mantener la ingesta diaria por debajo de 1.250 calorías. Al comer los alimentos correctos, será fácil y natural restringir las calorías a 1.250 por día debido a su densidad de nutrientes.

Con el Programa Slenderiiz no se trata de pasar hambre, sino de aprender cómo los alimentos nutritivos y saludables le proporcionan más energía, le ayudan a sentirse mejor, le satisfacen durante más tiempo, mantienen los niveles de azúcar en sangre bajo control y, a su vez, le ayudan a perder el peso indeseado.

CONSEJO ÚTIL: Use una porción de PureNourish mezclada con agua o leche de almendra o coco sin azúcar y 120 g de frutos del bosque o 30 g de taza de frutos secos para un comienzo perfecto del día.

BEBER AGUA PURIFICADA

Para obtener resultados óptimos, tome al menos de ocho a diez vasos de 250 ml de agua purificada diariamente. De esta forma su cuerpo permanece hidratado a medida que comienza a quemar las reservas de grasa.

CONSEJO ÚTIL: El sistema de filtración de agua Puritii es una excelente opción para tener agua purificada a mano en todo momento.

MÁS ENERGÍA

EJERCICIO



Un programa suave de ejercicio aeróbico es bueno para su salud. Comience a caminar, hacer excursiones, nadar, salir a correr, ir en bicicleta, etc. durante 20-30 minutos, cinco veces por semana.

Si no hacía mucho ejercicio antes de este programa, es importante comenzar lentamente y aumentar el nivel de ejercicio recomendado durante las próximas semanas. No tenga prisa por alcanzar este objetivo, sino que aumente el nivel de actividad de manera constante y segura.

NOTA: Al hacer ejercicio, el cuerpo desarrolla un músculo esbelto. Esto puede desanimar a la hora de pesarse en la báscula porque el músculo en realidad pesa más que la grasa, lo que le puede hacer sentir que no está progresando. Sin embargo, el músculo ocupa menos espacio físicamente que la grasa, así que asegúrese de medirse periódicamente para poder ver los resultados incluso cuando al pesarse en la báscula piense que no está logrando nada.

CONSEJO ÚTIL: Use un podómetro e intente alcanzar o superar los 10 000 pasos cada día.

CONSEJO ÚTIL: ¡Recuerde, no tema a la grasa!
¡Las grasas saludables son buenas para usted!

UN PROGRAMA DE RUTINA ES BUENO

Coma la mayor cantidad de calorías por la mañana y menos por la noche para que el cuerpo tenga todo el día para quemarlas.

No coma después de las 7 de la tarde para permitirle al cuerpo quemar las calorías consumidas durante el día mientras está todavía haciendo cosas. Cenar justo antes de dormir, incluso si es poco, es dañino para el metabolismo e interfiere con la digestión y la calidad del sueño. Para obtener resultados óptimos, no coma después de tomar las Gotas de Noche.

PLANEE LAS COMIDAS CON ANTELACIÓN

Reduzca la tentación de alimentos innecesarios al tener una lista de compras y atenerse a las secciones de la tienda de comestibles donde encuentre alimentos frescos que sean más equilibrados nutricionalmente y aumenten el metabolismo.

LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS

Concéntrate en los alimentos frescos que le ayudarán a evitar el sodio, las grasas no saludables y los alimentos procesados que aumentarán su nivel de azúcar en sangre y ralentizarán sus esfuerzos de transformación. También le hemos preparado algunas recetas especiales para inspiración para cocinar saludable, disponibles paradamente.

PROTEÍNAS

Pollo de corral, *criado sin hormonas es lo mejor*
 Pato
 Huevos de pollos *criados a campo abierto*
 Carne de animal *alimentado con pasto, ya sea molida, en filetes, a trozos o asada*
 Cordero
 Carne de pavo *fresca, no embutida*
 Tocino de pavo *sin nitratos*
 Carne de venado
 Búfalo
 Cualquier pez blanco de mar *es mejor que el de piscifactoría*
 Platija

Lubina

Anchoas
 Bacalao
 Cangrejo
 Lenguado
 Merluza
 Caballa
 Mejillones
 Salmonete
 Salmón
 Sardinias
 Pez espada
 Atún
 Trucha
 Langosta
 Gambas de río
 Gambas

PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL*

Quinoa
 Tofu (*biológico*)
 Los frutos secos *crudos o germinados*

no son tan bajos en calorías ni tan saciantes como la quinoa o el tofu

Tempeh
 Judías (*altos en calorías en pequeñas cantidades - judías rojas, judías negras, judías cannellini, judías de lima*)
 Garbanzos
 Lentejas

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

(*con moderación, ya que son calóricos*)
 Almendras
 Nueces de Brasil
 Anacardos
 Castañas
 Semillas de chíá
 Semillas de lino

Semillas de cáñamo
 Semillas de girasol
 Semillas de calabaza
 Nueces

*Tenga cuidado con las alternativas veganas de la carne y el marisco ya que normalmente están muy procesadas con sal, conservantes, trigo y azúcar para mejorar el sabor. Por favor, consuma alimentos naturales como se recomienda en el programa Slenderiiz®. NOTA: Lea siempre las etiquetas y elija alternativas a la carne que no contengan trigo, soja ni nada artificial añadido.

VERDURAS

Las verduras orgánicas de temporada son lo mejor. Cualquier cosa verde es generalmente buena, ¡así que prueba algo nuevo!

Alcachofas
 Espárragos
 Rúcula (*hojas de rúcula*)
 Brotes de soja
 Hojas de remolacha
 Coles de Bruselas
 Brócoli
 Brotes de bambú
 Remolacha*
 Pimientos (*verde, rojo, naranja*)
 Col china
 Col
 Zanahorias
 Coliflor
 Col negra
 Apio
 Apio nabo
 Acelga
 Col china
 Hojas de achicoria
 Jalapeño
 Acelgas
 Calabacín
 Berro (*berro de mostaza, semillas germinadas*)
 Pepinos
 Hojas de diente de león
 Pepinillo escabechado
 al eneldo
 Rábano Dailikon (*mouli*)
 Endibia
 Escarola

(*lechuga frisada*)
 Judías verdes
 Lechuga de hoja verde
 Kale
 Puerros
 Mangetout
 Champiñones
 Brotes de mostaza
 Okra
 Cebollas
 Guisantes (*guisantes de presión, guisantes de jardín*)
 Chirivía
 Calabaza*
 Achicoria
 Rábanos
 Chirivía
 Calabaza
 Lechuga romana
 Ruibarbo
 Alubias de mesa
 Espinacas
 Germinados
 Chalotes
 Calabaza (*calabaza, calabaza de verano y calabaza espagueti*)
 Maíz dulce*
 Boniato*
 Acelgas
 Calabaza amarilla
 Berros
 *Con moderación debido a su índice glucémico medio/alto. Puede elevar los niveles de azúcar en sangre, lo que puede ralentizar el progreso

VERDURAS DE MAR

Algas nori
 Dulse
 Alga hijiki
 Quelpo
 Kombu
 Wakame

FRUTAS

Las frutas orgánicas de temporada son las mejores.

MEJOR ELECCIÓN

(*reducido contenido de azúcar*)
 Manzanas
 Aguacates
 Fresas
 Arándanos
 Moras
 Cerezas
 Frambuesas
 Tomates

SEGUNDA OPCIÓN PREFERENTE

Arándanos
 Pomelo
 Fruta de la pasión
 Peras
 Melocotones
 Caqui
 Granada
 Ciruelas
 Higos frescos
 Kiwi

TERCERA OPCIÓN PREFERENTE

Naranjas
 Papaya
 Mandarinas
 Mango
 Melón (*melón cantaloupe solo con moderación debido a su índice glucémico medio/alto*)
 Mandarinas
 Nectarinas

GRASAS SALUDABLES

Estas grasas son las mejores para favorecer un sistema inmunitario sano. Reserva un mínimo de 250-300 calorías al día para estas grasas. Aceite de coco (puede usarse de manera segura para cocinar: 1 cucharada = 100 calorías) *El mejor aceite para cocinar a altas temperaturas es el aceite de coco virgen extra. Aceite de semillas de chíá prensados en frío** Aceite de semillas de cáñamo prensado en frío***

Aceite de semilla de calabaza crudo prensado en frío**

Aceite de nuez crudo prensado en frío**

**2 cucharadas, pueden utilizarse para aliñar ensaladas. Si se utilizan ingredientes crudos, se pueden utilizar 50 gramos.

Aceites para rociar sobre los alimentos
No aplicar calor a estos aceites ya que se ahuman, causan toxinas y se ponen rancios.

Aguacate
Aceite de aguacate
Aceite de oliva virgen extra prensado en frío
Aceite de linaza
Aceite de borraja
Evite los aceites vegetales, de canola, maíz, cacahuete, soja, girasol, cártamo y semillas de algodón por completo. En su lugar, use aceite de coco.

HIERBAS AROMÁTICAS

Albahaca
Hoja de laurel
Semillas de alcaravea
Cardamomo
Pimienta de Cayena
Cebollino
Canela
Clavo de olor
Escamas de chile
Cilantro

Hojas de curry
Eneldo
Hinojo
Ajo
Jengibre
Hojas de lima kafir
Hierba de limón

Menta
Orégano
Pimentón
Perejil
Romero
Estragón
Tomillo
Salvia
Azafrán
Grano de vainilla
(no la esencia con base de alcohol)
Nota: la levadura nutricional puede utilizarse como condimento

ESPECIAS

Las especias sin sal y sin azúcar son una excelente opción para dar más sabor a las comidas con el Programa Slenderiiz.
Vinagre de sidra de manzana
Vinagre balsámico
Pimienta negra
Pimienta de cayena
Comino
Curry en polvo *(en todas sus variedades pero asegúrese de que no contenga azúcar)*
Alga dulce en copos
Ajo

Copos de Kelp
Limón
Lima
Mostaza
Ajo en polvo
Sal marina
Cúrcuma

EDULCORANTES

Stevia en gotas líquidas
Stevia en polvo *que no contenga maltodextrina.*

CONDIMENTOS

Los condimentos fermentados como el kimchi o el chucrut son especialmente útiles para el metabolismo y pueden hacer que la carne sea más digerible. No coma condimentos que contengan azúcar o edulcorantes artificiales como sucralosa, aspartamo, Equal o Splenda. Evite la salsa sweet-chilli y la salsa marrón ya que contienen azúcar.

Lea también los ingredientes de las pastillas de caldo y elija las versiones bajas en sal.
Rábano picante *(salsa pura, no salsa)*
Salsa de tomate *(orgánica sin azúcar ni sucralosa)*

Mostaza
Aceitunas *(secadas al sol o en vinagre)*
Salsa picante
Salsa *(lea los ingredientes, a menudo contiene azúcar)*
Salsa de soja *(sin trigo, baja en sodio)*
Salsa Tabasco
Tamari *(salsa de soja sin gluten)*
Wasabi

CARBOHIDRATOS

(con moderación, solo una vez por semana)
Avena, centeno, trigo sarraceno, soba, pumpnickel, masa madre, harina de grano

EVITAR

Pan *(blanco, integral y de trigo)*, cebada, patatas fritas, pretzels, harina *(blanca, de trigo, integral)*, arroz, cereales, cuscús, pastas, patatas, azúcar, sustitutos químicos del azúcar, sal de mesa yodada, patatas fritas, frutos secos tostados y salados, productos lácteos comerciales, aceites vegetales, alimentos ricos en sodio como sopas enlatadas, carnes procesadas, chocolates, tortilla chips, mermelada y grasas trans.



CONSEJO PRÁCTICO:
los alimentos biológicos siempre son los mejores ya que le permiten evitar productos químicos nocivos, pesticidas, herbicidas y hormonas añadidas.

RECUERDE:
+ Solo coma alimentos de la Lista de alimentos aprobados
+ Lleve un seguimiento de los alimentos
+ Controle la ingesta de agua

FASE DOS

MANTENIMIENTO

¡Enhorabuena por alcanzar su meta! Ahora es importante mantener un estilo de vida saludable, incluida una dieta equilibrada y ejercicio regular.

A estas alturas ya comprende los peligros que los alimentos procesados conllevan para la salud y el proceso de transformación. Ha llevado una dieta de bajo índice glucémico y ha llegado el momento de volver a incorporar de forma gradual carbohidratos complejos.

EVITE RECAÍDAS

Para evitar recaídas comunes, diseñe su estilo de vida en torno a las opciones de alimentos saludables. Tenga en cuenta a qué hora del día come, cuánto está ingiriendo y la calidad de esas calorías.

Recuerde evitar el pan blanco, la harina blanca, la pasta y las patatas, junto con todos los demás almidones altamente refinados y alimentos procesados. Preste especial atención y evite los productos etiquetados como “enriquecidos”. En su lugar, busque palabras como grano integral, harina integral y granos germinados. También querrá elegir opciones de arroz integral, como Basmati, arroz largo, arroz integral, arroz silvestre y arroz germinado. Las patatas deben ser batatas o patatas rojas.

Al seguir estas pautas, está comiendo de una manera que evita aumentar el nivel de azúcar en sangre y continuará contribuyendo a su nuevo yo, más delgado. Finalmente, asegúrese de seguir tomando los suplementos Nutrifii. Estos productos proporcionan grasas saludables, aumento de energía adicional y una nutrición mejorada, importante para mantener un cuerpo sano.

CONSEJO ÚTIL: El término «trigo integral» no siempre significa que está hecho de granos integrales. El pan integral no es necesariamente mejor. Asegúrese de leer la lista completa de ingredientes antes de comprar.

EJEMPLO DE DÍA

DESAYUNO

Tome las Gotas de Día según las indicaciones.
Tome los suplementos Nutrifii.

Elija una opción:

- Batido PureNourish (dos cucharadas) mezclado con espinacas, agua y leche de coco o almendras sin azúcar (si quiere también puede añadir hielo).
 - 3 huevos de pollos criados a campo abierto con 60 g de frutos del bosque
 - Tortilla de 3 huevos con 120 g o más de vegetales (sin queso)
 - Revuelto de tofu con espinacas, ajo, cúrcuma y aceite de coco.
 - 1 taza de fruta cruda con 10-20 almendras crudas.
- También puede mezclar esto en un batido usando 80 ml de leche de coco.

ALMUERZO

Tome las Gotas de Día según las indicaciones.

Hasta 250 g de proteína de la Lista de alimentos aprobados (pesar antes de cocinar)
360 g o más de vegetales
60 g de fruta (opcional)

PARA PICAR

Elija una opción:

- Pepinillos sin azúcar y pechuga de pavo blanca
- Manzana con 1 cucharada de mantequilla de almendras
- Batido PureNourish

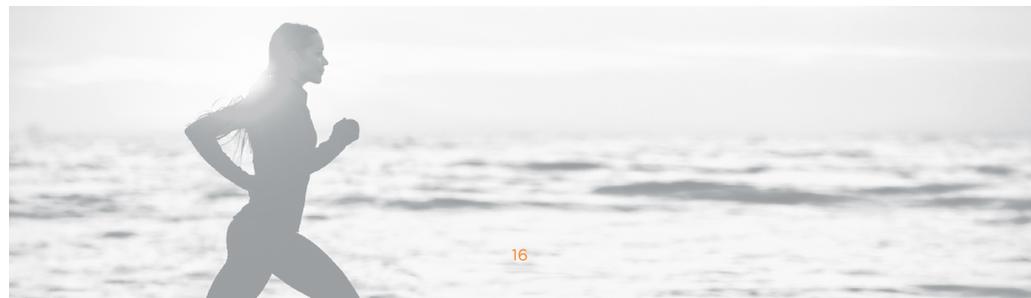
CENA

Tome las Gotas de Día según las indicaciones.
Tome los suplementos Nutrifii.

Hasta 200 g de proteína de la Lista de alimentos aprobados (pesar antes de cocinar)
240 g de verdura cruda o cocida
120 g de fruta

NOCHE

Tome las Gotas de Noche según las indicaciones, una o dos horas antes de acostarse.
No coma después de tomar las gotas.



LA LÁMINA SLENDERIIZ

La lámina Slenderiiz le ayuda a visualizar las porciones de una comida equilibrada.

COMA
TODAS LAS
VERDURAS
QUE QUIERA

GRASAS SALUDABLES

PROTEÍNAS

FRUTAS



BEBA AL MENOS DE OCHO A DIEZ VASOS
DE 250 ML DE AGUA PURIFICADA AL DÍA

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

P: ¿Qué debo esperar al iniciar este programa?

R: Puede que le entren antojos de alimentos procesados si en su dieta abundaba la comida rápida, congelada, preparada o enlatada antes del programa. Al principio puede costarle, pero es importante ser fuerte durante las primeras 48 horas para poder llegar a la mejor parte! Para asegurar máximos resultados de transformación, coma muchas verduras fibrosas como el brócoli, la coliflor, las espinacas, los pepinos, los pimientos rojos y la col. Si realmente tiene hambre y no solo experimenta la abstinencia de los productos químicos en los alimentos procesados, debe comer más vegetales ricos en fibra y beber más agua. La ingesta de fibra y agua es extremadamente importante para su éxito con este programa.

P: ¿Necesito hacer ejercicio mientras sigo este programa?

R: El ejercicio es importante para mantener un estilo de vida saludable. Incluso pequeñas cantidades cada día son beneficiosas. El ejercicio le ayudará a perder centímetros, aunque la escala puede no reflejarlo tan rápido porque irá ganando músculo al mismo tiempo.

P: ¿Qué sucede si voy a saltarme las reglas?

R: Si va a desviarse del programa, coma más proteínas magras o vegetales verdes y grasas saludables. Intente no comer dulces! Comer azúcar, almidón

y aceites vegetales puede retrasar el proceso de transformación y cambiar el potencial para quemar grasa de tres o cuatro días. Las pequeñas desviaciones generalmente no causarán un aumento de peso repentino, pero retrasarán la pérdida de peso con el tiempo. Preferimos que no se desvíe del programa, pero si lo hace, enfóquelo de manera inteligente. Asegúrese de que su desvío del "ideal" sea con moderación y no permita que le lleve al punto de rendirse.

P: ¿Qué hago si he dejado de progresar?

R: Es normal experimentar estancamientos durante dos a cinco días. Si persiste durante más de seis días, debe hacer una de estas dos cosas para salir del estancamiento metabólico y tener una transformación continua:

OPCIÓN 1: Durante un día completo, consuma solo proteínas, agua y Gotas de Día y Noche.

OPCIÓN 2: Beba tres batidos PureNourish al día con dos manzanas como tentempié entre comidas, Gotas de Día y Noche, y agua abundante.

* Los batidos se pueden preparar con 60g de espinacas orgánicas mezcladas con el batido.

GOTAS DE DÍA ANTES DE COMER

Con extractos vegetales, cromo y biotina

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

Contenido neto: 60 ml

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
<i>Dosis diaria (45 gotas)</i>		<i>%VRN*</i>
Extracto de alubia blanca	150 mg	-
Extracto de grano de cacao	85,2 mg	-
Extracto de grano de café verde	49,5 mg	-
Extracto de hoja de té verde	19,8 mg	-
Extracto de semilla de guaraná	15,9 mg	-
Extracto de corteza de canela	7,95 mg	-
Biotina	300 µg	-
Cromo	40 µg	780%
Eritritol	80,4mg	100%

*%VRN: Valor de referencia de nutrientes

INGREDIENTES:

Glicerol (humectante), agua, extracto de alubia blanca (*Phaseolus vulgaris* L.), extracto de grano de cacao (*Theobroma cacao* L.), eritritol (edulcorante), aroma natural de vainilla, extracto de hoja de té verde (*Coffea arabica* L.), ácido cítrico (corrector de acidez), extracto de hoja de té verde (*Camellia sinensis*), extracto de semilla de guaraná (*Paullinia cupana* Kunth), extracto de corteza de canela (*Cinnamomum cassia*), glucósidos de esteviol (edulcorante), D-biotina, cloruro de cromo.

Contiene cafeína. No recomendado para niños ni mujeres embarazadas (56 mg/45 gotas).

La biotina contribuye al normal metabolismo de macronutrientes y a un nivel normal de metabolismo.

El cromo contribuye al normal metabolismo de los macronutrientes y al mantenimiento de niveles normales de glucosa en la sangre.

La ingesta de alimentos que contienen eritritol en lugar de azúcar favorece un aumento más lento de la glucosa en la sangre tras su ingesta en comparación con los alimentos que contienen azúcar.

DOSIS DIARIA RECOMENDADA Y DIRECCIONES DE EMPLEO:

Agitar bien antes de usar. Tomar 15 gotas (0.7 ml) 20 o 30 minutos antes del desayuno, almuerzo y cena. No superar la dosis diaria recomendada.

ADVERTENCIAS: LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS NO DEBERÍAN SER USADOS COMO SUSTITUTOS DE UNA DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE. MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS. NO TOMAR DURANTE EL EMBARAZO O LA LACTANCIA.

GOTAS DE NOCHE

Con extractos vegetales

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

Contenido neto: 60 ml

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
<i>Dosis diaria (45 gotas)</i>	
L-teanina	100 mg
L-glutamina	25 mg
Fructooligosacáridos	10 mg
Extracto de acerola	5 mg
Albahaca sagrada en polvo	5 mg
Cordyceps en polvo	5 mg
Raíz de astragalus en polvo	5 mg

INGREDIENTES:

Agua, glicerol (humectante), L-teanina, L-glutamina, aroma natural de frambuesa, aroma natural de hierbabuena, ácido cítrico (corrector de acidez), fructooligosacáridos, extracto de acerola (*Malpighia glabra* L.), albahaca sagrada en polvo (*Ocimum tenuiflorum* L.), cordyceps en polvo (*Cordyceps sinensis*), raíz de astragalus en polvo (*Astragalus membranaceus*), glucósidos de esteviol (edulcorante).

La raíz de astragalus en polvo es un tónico que contribuye a la actividad adaptógena y al bienestar físico y mental. Los adaptógenos contribuyen al mantenimiento de los normales procesos fisiológicos.

La albahaca sagrada en polvo contribuye al mantenimiento de la resistencia ante el estrés.

DOSIS DIARIA RECOMENDADA Y

DIRECCIONES DE EMPLEO: Agitar bien antes de usar. Tomar 45 gotas (2 ml) una o dos horas antes de acostarse. Para obtener mejores resultados, no comer nada después de haber tomado las gotas. No exceder la dosis diaria recomendada.

ADVERTENCIAS: LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS NO DEBERÍAN SER USADOS COMO SUSTITUTOS DE UNA DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE. MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

NO APTO PARA NIÑOS MENORES DE 12 AÑOS. NO ASUMIR POR UN PERIODO PROLONGADO SIN CONSEJO PROFESIONAL. NO TOMAR DURANTE EL EMBARAZO O LA LACTANCIA.