PACK IMMUNITY
BASIC

PACK IMMUNITY

NUTRICODE

APOYO AL SISTEMA INMUNOLÓGICO
DESARROLLADO PARA ADULTOS

EL PACK IMMUNITY BASIC es aplicable a toda la familia y puede personalizarse en función del número de personas de su hogar. Para los menores de 16 años, debe aplicarse el Pack Inmunidad Children.

Debes aplicar este pack durante 3 meses seguidos. Después de 3 meses, hacer una pausa de 1 mes o aplicar el paquete de inmunidad FIT. Después de esta pausa de 1 mes, puedes continuar con otro ciclo de 3 meses. Y así sucesivamente. Para acompañar la suplementación, sugerimos una lista de alimentos para utilizar regularmente y una lista de alimentos que hay que evitar.

Añade a tu dieta todos los días:

- ✔ Cítricos como la naranja, el kiwi, el limón: 1 pieza al día (puede ser en zumo o fruta cruda entera)
- ✔ Semillas variadas: de 1 cucharada de postre a 1 cucharada sopera al día
- ✔ Frutos oleaginosos (nueces y almendras): 30 g al día (aproximadamente 10 unidades)
- ✔ Probióticos naturales, como el kéfir y/o el yogur natural 1 taza al día (120 a 150 g)
- ✔ Ajo: 1 diente de ajo pequeño al día (puede ser en sopas o platos cocinados)
- ✔ Espinacas: 2-3x/semana
- ✔ Jengibre: 1 rodaja fina al día (en purés, sopas, guisos o en infusiones)
- ✔ Cúrcuma: 1/2 cucharadita diaria
- ✔ Miel: 1 cucharadita al día
- ✔ Pescado azul: 3 veces por semana

No basta con añadir alimentos que mejoren el funcionamiento del sistema inmunitario, **es necesario eliminar aquellos los que bloquean su trabajo**, o promueven la inflamación. Hablamos entonces de alimentos ultraprocesados, que contienen aditivos alimentarios. Acostúmbrate a leer las etiquetas de los alimentos. Debe buscar la lista de ingredientes que contiene información sobre todos los ingredientes necesarios para producir el alimento en cuestión

Además de estos, también debes evitar:

- ✖ Azúcares refinados
- ✖ Harinas refinadas
- ✖ Grasa procesada
- ✖ Sal refinado
- ✖ Bebidas alcohólicas

VIT-D3 CAPSULES 3000 IU

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

INSTRUCCIONES DE USO
Tomar 1 comprimido al día con un vaso de agua durante una comida

3000 IU

VITAMINA D – En el último año fue ampliamente estudiada la acción eimportancia de la vitamina D para reforzar la inmunidad. Los estudios han concluido que la vitamina D es un agente capaz de aportar resultados positivos en afecciones relacionadas con la inmunidad y las vías respiratorias e infecciones del tracto respiratorio. La vitamina D es producida naturalmente por nuestro cuerpo a través de la exposición de la piel a la luz solar. Aunque nuestro país tiene muchos días de sol al año. Se calcula que alrededor del 60% de la población tiene niveles bajos de vitamina D. Además de la exposición al sol que ha demostrado ser insuficiente, la alimentación es una fuente secundaria, donde la suplementación cobra relevancia. con niveles bajos de vitamina D, desarrollan síntomas más intensos en caso de infección por covid-19. Lo mismo ocurre con otras enfermedades e infecciones respiratorias.

Recomendado por la nutricionista Lídia Marrão, 2022N.

ASHWAGANDHA
SUPLEMENTO ALIMENTICIO

SUPLEMENTO ALIMENTICIO
Tomar 1 cápsula al día con un vaso de agua durante la comida.

La **Ashwagandha** o *Withania somnifera*, funciona como un ansiolítico natural. Actúa reduciendo los niveles de la hormona del estrés, el cortisol. También es eficaz para reducir los síntomas y altos niveles de estrés, como insomnio, fatiga y síntomas depresivos. Además de estas propiedades, se ha estudiado como potenciador de la resistencia física, de la producción de testosterona calidad del esperma, reducción de la glucosa en sangre, presión arterial y normalización
del colesterol LDL. La ashwagandha es una planta de de la medicina tradicional ayurvédica. Ayuda a reducir los niveles de estrés e induce un sueño de calidad.

¿Por qué es importante cuando hablamos de inmunocompetencia?
Hoy en día estamos sometidos constantemente a altos niveles de estrés a diario, y se estima que alrededor del 4**1% de la población portuguesa** no duerme por horas y/o la calidad del sueño no es adecuada. Tanto el estrés como el la privación de sueño, disminuyen la eficiencia inmunológica, poniendo a estas personas en riesgo de desarrollar mayores síntomas en casos de infección y mayor propensión a las infecciones por agentes externos.

DAILY CARE IMMUNITY
SUPLEMENTO ALIMENTICIO

SUPLEMENTO ALIMENTICIO
1 cápsula por la mañana y por la noche durante la comida. Tomar con un vaso de agua.

DAILY CARE IMMUNITY Contiene una composición sinérgica de micronutrientes vegetales adaptógenos, combinados con formas orgánicas de zinc y selenio.

- El **zinc** y el **selenio** contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario y a la protección de las células
- contra la oxidación indeseable. Tienen propiedades anti-inflamatorias
- La **vitamina C**, es un fuerte antioxidante, que ayuda a combatir los radicales libres y es eficaz para prevenir resfriados y gripe.
- La **quercetina**, presente de forma natural en el *Styphnolobium japonicum*, es eficaz para combatir las infec-

¿Qué son los adaptógenos?
Son ingredientes presentes en las plantas medicinales que ayudan al organismo a resistir el estrés. Este estrés puede tener varios orígenes: mental, físico, químico o biológico.

Recomendado pela nutricionista Lídia Marrão, 2022N

¿Tiene alguna pregunta?
Entonces, ¡contacte con nosotros!
Nuestros nutricionistas están a su servicio, por correo electrónico
apoionutricode@pt.fmworld.com

www.es.fmworld.com

WORLD
ESPAÑA