

SOLUCIONES BODYSMART

# Fórmula Gold para mujer

Vitaminas, hierbas y minerales para mantener el bienestar general



Esta fórmula Gold está pensada para que se pueda complementar y realzar sus propiedades con los batidos Triple Protein Shakes de Soluciones Bodysmart. Estos dos productos combinados proporcionan más del 100 % de los valores diarios de prácticamente todas las vitaminas y minerales esenciales. Diseñado por investigadores universitarios expertos en nutrición, médicos y especialistas en alimentación y sabor, Soluciones Bodysmart es un sistema integral adaptado para cada edad, sexo, tipo de cuerpo y cantidad de grasa corporal frente a masa muscular. No se parece a ningún otro producto que haya estado disponible en el mercado hasta el momento. El programa completo Lifestyle Management Program de Soluciones Bodysmart está pensado para que los batidos Triple Protein Shake aporten los macrominerales (calcio, magnesio y potasio), y los comprimidos de la fórmula Gold para mujer proporcionen las vitaminas, oligominerales y demás nutrientes importantes.

## Yodo y selenio para una correcta función tiroidea<sup>◇</sup>

El yodo es necesario para que el cuerpo fabrique la hormona tiroidea, y el selenio es fundamental para el buen funcionamiento de la enzima que convierte la hormona tiroidea en su forma biológicamente activa.<sup>◇</sup>

El selenio es un mineral con propiedades antioxidantes debido a que facilita el desarrollo adecuado de la actividad de las enzimas con una función antioxidante, como la glutatión peroxidasa. Este oligomineral también es básico para mantener la salud del sistema inmunitario.<sup>◇</sup>

Existen estudios científicos que sugieren que el consumo de selenio puede reducir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer. Sin embargo, la FDA (agencia estadounidense para alimentos y fármacos) ha establecido que las pruebas son limitadas y no concluyentes.

## El cromo y el control saludable del peso

Este oligomineral desempeña un papel básico en el metabolismo de los hidratos de carbono y las grasas.<sup>◇</sup> Según se ha mostrado en estudios realizados sobre la pérdida de peso, en los que se consideraba la pérdida de grasa corporal frente a la pérdida de masa muscular, al tomar un suplemento de cromo durante el periodo de consolidación del peso, se recuperaba la masa muscular perdida durante una dieta de adelgazamiento.

## El boro: un oligomineral poco conocido de gran importancia para la salud

El boro participa en las funciones metabólicas de gran número de nutrientes básicos, entre ellos el calcio, el cobre, el magnesio, el fósforo y la vitamina D. Su importancia se debe, en gran medida, al papel integrador que desempeña en el metabolismo óseo, la salud de

las articulaciones, la agudeza mental y el buen funcionamiento de las hormonas.<sup>◇</sup> La fórmula Gold para mujer de las soluciones de Bodysmart proporciona 5 mg de boro en una dosis diaria. Existen indicios de que el boro favorece la salud de los huesos y las articulaciones.<sup>◇</sup>

## El ácido fólico, la vitamina B 12 y la vitamina B 6: el "trío de la homocisteína"

Este grupo de vitaminas ayuda a reducir los niveles de homocisteína.<sup>◇</sup> La fórmula Gold para mujer proporciona más del valor diario de ácido fólico, vitamina B 12 y la vitamina B 6.

## La biotina: un miembro del grupo de vitaminas B poco conocido

Todas las células del cuerpo contienen biotina, que fortalece la salud del cabello, la piel, los nervios y las glándulas sebáceas, además de las sexuales. Su participación es esencial en el metabolismo de los

<sup>◇</sup> Los datos recogidos en este documento no han sido analizados por el organismo responsable de la regulación alimentaria y de medicamentos en los Estados Unidos. Este producto no está pensado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

hidratos de carbono y le síntesis de los ácidos grasos.<sup>◊</sup>

### **Protección contra el estrés oxidativo: ayuda a mantener una mente alerta**

La nicotinamida, el ácido fólico, el ácido ascórbico (vitamina C), el beta caroteno, la vitamina A, D y E desempeñan una función protectora fundamental contra el estrés oxidativo. Las investigaciones han demostrado que las dietas ricas en estos antioxidantes contribuyen a proteger las células cerebrales contra los radicales libres, y ayudan a conservar la agudeza mental y la atención a medida que las células envejecen.<sup>◊</sup>

La fórmula Gold para mujer de Bodysmart contiene niveles elevados de vitaminas antioxidantes. Existen evidencias científicas que sugieren que el consumo de selenio puede reducir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer. Sin embargo, la FDA (agencia estadounidense para alimentos y fármacos) ha establecido que las pruebas son limitadas y no concluyentes.

### **Los fitonutrientes derivados del té verde y el control de peso**

El té verde se ha utilizado en la medicina tradicional china durante milenios. El extracto de té verde es rico en polifenoles (el más importante de ellos es el galato epigallocatequina o EGCG), además de cafeína, y puede resultar muy útil en de un programa de adelgazamiento por su capacidad para aumentar el gasto de energía.<sup>◊</sup> Según los resultados de un ensayo clínico con varones jóvenes, los participantes que tomaban habitualmente dos de té verde (50 mg de cafeína y 90 mg de EGCG) tres veces al día, mostraron una mayor cantidad de oxidación de grasas y gasto energético que los que tomaron idéntica cantidad pero solo de cafeína o de un placebo. La fórmula Gold para mujer de las soluciones de Bodysmart proporciona en cada dosis 75 mg de polifenoles de té verde, suspendidos

en 187 mg de extracto acuoso de té verde de la mejor calidad. El complemento de las soluciones Bodysmart, los comprimidos EnerXan®, aportan 200 mg por dosis de estos polifenoles, además de 94 mg de cafeína, componente natural de los extractos de té verde, guaraná, yerba mate y de los granos de cacao.

### **Acerca de los suplementos de hierro**

Debido a la pérdida periódica de sangre durante la menstruación, la dieta femenina debe incluir una cantidad mayor de hierro que la del hombre. Por otra parte, hay muy pocas mujeres mayores de 60 años que continúen sufriendo esta pérdida de sangre, por lo que su necesidad de hierro también es menor. A pesar de que el hierro es un nutriente esencial, también puede provocar un aumento del estrés oxidativo (producción de radicales libres) cuando se administra sin necesidad. No obstante, las mujeres que tienen el periodo de manera habitual, necesitan una cantidad de hierro mayor en la dieta, normalmente, alrededor de 18 mg diarios. La necesidad de hierro disminuye con los años en las mujeres de mediana edad que no tienen periodos con mayor frecuencia de la habitual o en los que no se produce una pérdida de grandes cantidades de sangre. A la edad de 60, los requisitos son idénticos a los del hombre.

La fórmula Gold para mujer aporta 2 mg de hierro, y los batidos Triple Protein Shakes de las soluciones Bodysmart proporcionan varios miligramos de hierro a diario, suficiente para reemplazar las pequeñas pérdidas diarias de hierro en hombres y mujeres mayores. La mayoría de las dietas contienen hierro, sobre todo si incluyen proteína animal.

Las mujeres de cualquier edad que menstrúen más de una vez al mes o que tengan periodos muy largos deben consultar a un médico que

realizará las pruebas oportunas para determinar sus niveles de hierro y establecer si necesitan suplementos terapéuticos de hierro.

### **La fosfatidilserina: favorece el buen funcionamiento del cerebro a medida que envejecemos<sup>◊</sup>**

La investigación llevada a cabo, preliminar y escasa hasta el momento, sugiere que la fosfatidilserina podría ayudar a reducir el riesgo de demencia senil. La FDA ha establecido que no hay suficientes pruebas para mantener esta afirmación. Aún así, especifica que la fosfatidilserina derivada de la soja que se utilice debe ser de la mayor pureza, y Lifeplus utiliza la más pura disponible en el mercado.

### **El ácido alfa lipoico: protección de primera contra el estrés oxidativo en los tejidos<sup>◊</sup>**

El ALA contribuye a mantener la salud del cerebro y el hígado.<sup>◊</sup> Experimentos llevados a cabo con animales y dirigidos por el doctor Bruce Ames de la universidad de California, Berkeley, sugieren que la L-carnitina combinada con ALA pueden contribuir a conservar las funciones de la memoria en animales de edad avanzada. El ácido alfa lipoico es único entre los antioxidantes por su naturaleza liposoluble e hidrosoluble, que le permite moverse libremente por los tejidos del cuerpo y neutralizar los radicales libres causantes del estrés oxidativo.

### **Más energía con L-Carnitina<sup>◊</sup>**

La L-carnitina es un compuesto derivado de un aminoácido necesario para el transporte de los ácidos grasos, la fuente de energía de las mitocondrias, los "fogones" de las células. Su papel central en la función muscular y el metabolismo de las grasas ha llamado la atención de los investigadores en busca de sus posibles aplicaciones clínicas. La L-carnitina también ayuda a mantener un sistema inmunitario sano conforme envejecemos.<sup>◊</sup>

◊ Los datos recogidos en este documento no han sido analizados por el organismo responsable de la regulación alimentaria y de medicamentos en los Estados Unidos. Este producto no está pensado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

## La luteína para conservar una vista sana<sup>♦</sup>

No hace mucho que se ha puesto de relieve en la investigación, la importancia de este carotenoide en relación con la salud ocular a medida que envejecemos.<sup>♦</sup> La luteína es el único carotenoide que se encuentra en las lentes oculares además de en la mácula, la zona de la retina donde se encuentra la mayor concentración de receptores nerviosos.

En la mácula de una retina sana se halla una elevada concentración de luteína y parece que su función es neutralizar los radicales libres producidos por el impacto de los rayos ultravioleta en la retina.<sup>♦</sup>

## El policosanol: colesterol y circulación

Esta mezcla de alcoholes lipídicos de cadena larga se halla presente en una variedad de plantas pero suele obtenerse del revestimiento céreo de los tallos del azúcar de caña (*Saccharum officinarum* L.), de

los que se extrae también el azúcar. Alrededor del 80% del policosanol está formado por el alcohol de 28 átomos de carbono conocido como octacosanol. Numerosos ensayos clínicos sugieren que el policosanol/octacosanol es bueno para la salud por diferentes motivos, incluyendo su potente actividad antioxidante y su capacidad para conservar niveles sanos de colesterol.<sup>♦</sup>

## Aporte adicional para las comidas de una dieta que carezca de ciertos nutrientes

La investigación sugiere que las mujeres en la fase previa a la menopausia también necesitan aportes complementarios de calcio, magnesio, vitamina A y vitamina C en la dieta. Con la combinación de la fórmula Gold para mujer y los batidos Triple Protein Shakes de Bodysmart Solution, incorpora a su dieta una cantidad significativa de las cantidades diarias recomendadas de estos importantes nutrientes. Asimismo, los resultados indican

que muchas personas ancianas que viven en su propia casa necesitan a menudo incluir nutrientes suplementarios en su dieta, como las vitaminas A y E, el calcio o el cinc y, algunas veces, vitamina D, B1 y B2.

Si se combina la fórmula Gold para mujer de Bodysmart con los batidos Triple Protein Shakes de Bodysmart, puede estar seguro de que no sólo estará recibiendo todos los nutrientes esenciales para su organismo, sino que también le estará aportando una gran variedad de nutrientes adicionales. Ningún suplemento puede sustituir unos buenos hábitos alimenticios, pero gran parte de la población requiere mayores niveles de ciertos nutrientes en determinadas situaciones o en diferentes momentos de la vida, como aquellos que deben tomar una dieta baja en calorías o las personas de la tercera edad, y no puede obtenerlos con las dietas actuales. Pruebe la opción inteligente para mantener la salud, Bodysmart!

### REFERENCES:

1. Bahadori B, Wallner S, Schneider H, et al. Effect of chromium yeast and chromium picolinate on body composition of obese, non-diabetic patients during and after a formula diet. *Acta Med Austriaca* 1997; 24:185-187.
2. Zemel MB. Role of calcium and dairy products in energy partitioning and weight management. *Am J Clin Nutr*. 2004 May; 79 (5):907S-912S.
3. Dulloo AG, Duret C, Rohrer D, et al. Efficacy of a green tea extract rich in catechin polyphenols and caffeine in increasing 24-h energy expenditure and fat oxidation in humans. *Am J Clin Nutr* 1999; 70:1040-1045.
4. Bone RA, Landrum JT. Distribution of macular pigment components, zeaxanthin and lutein, in human retina. *Methods Enzymol* 1992; 213.
5. Gindin J, Nouikov D, Kedar A, et al. The effect of plant phosphatidylserine on age-associated memory impairment and mood in the functional elderly. Paper from: The Geriatric Institute for Education and Research, Dept. of Geriatrics; Oct. 1995; Revohat, Israel.
6. Nielsen FH, Penland JG. Boron supplementation of peri-menopausal women affects boron metabolism and indices associated with macromineral metabolism, hormonal status, and immune function. *J Trace Elements Exp Med* 1999; 12:251-61.
7. Lieberman S. A review of the effectiveness of *Cimicifuga racemosa* for the symptoms of menopause. *J. Women's Health* 1998; 7:525-9.

<sup>♦</sup> Los datos recogidos en este documento no han sido analizados por el organismo responsable de la regulación alimentaria y de medicamentos en los Estados Unidos. Este producto no está pensado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

## Supplement Facts

Serving Size / 2 Tablets

Servings Per Container / 30

Amount Per Serving		% Daily Value		Amount Per Serving		% Daily Value	
Vitamin A (Retinyl Acetate 750 mcg, Beta Carotene 50 mcg)		800 mcg RAE	89%	Iodine	100 mcg	67%	
Vitamin C (Ascorbic Acid)		300 mg	333%	Zinc	15 mg	136%	
Vitamin D		10 mcg	50%	Selenium	67 mcg	122%	
Vitamin E		33 mg $\alpha$ -TE	220%	Copper	2 mg	222%	
Vitamin K		65 mcg	54%	Manganese	3 mg	130%	
Thiamin (Vitamin B-1)		3 mg	250%	Chromium	100 mcg	286%	
Riboflavin (Vitamin B-2)		4 mg	308%	Molybdenum	120 mcg	267%	
Niacin		90 mg NE	563%	Boron	5 mg	*	
Vitamin B-6		9 mg	529%	Green Tea Leaf Extract	187 mg	*	
Folate		1500 mcg DFE	375%	Lutein	2 mg	*	
Vitamin B-12		12 mcg	500%	Alpha Lipoic Acid	50 mg	*	
Biotin		600 mcg	2000%	L-Carnitine	75 mg	*	
Pantothenic Acid		45 mg	900%	Policosanols	14 mg	*	
Calcium		72 mg	6%	Phosphatidylserines	15 mg	*	
Iron		2.5 mg	14%	Isoflavones	50 mg	*	
Phosphorus		36 mg	3%	*Daily Value not established.			

INGREDIENTS: Vitamin C (L-Ascorbic Acid), Green Tea Leaf Extract (40% Polyphenols), Microcrystalline Cellulose, Dicalcium Phosphate, Soy Isoflavones Extract, L-Carnitine L-Tartrate, Niacin (Nicotinamide), Vitamin E (D-Alpha-Tocopheryl Acid Succinate; from Soy), Alpha Lipoic Acid, Calcium D-Pantothenate, Sodium Borate Decahydrate, Croscarmellose Sodium, Zinc Sulfate, Lutein Extract, Stearic Acid, Ferrous Gluconate, Soy Phospholipid Complex, Policosanols, Vitamin B-6 (Pyridoxine HCl), Magnesium Stearate, PhytoZyme® proprietary blend (Bromelain, Papain, Alfalfa, Parsley, and vegetable and fruit concentrates from Carrots, Broccoli, Pea, Banana, Cantaloupe, Lima Beans, Mango, Pumpkin, Spinach, Tomato, Cauliflower, Orange, Papaya, Sweet Potato, Asparagus, Beet, Green Bean, Snow Pea, Blueberry, Chili Pepper, Cranberry, Cucumber, Guava, Grapefruit, Kale, Lemon, Maitake Mushroom, Peach, Pineapple, Watercress, and Zucchini), Manganese Sulfate, Vitamin A (Retinyl Acetate), Cupric Sulphate, Riboflavin (Vitamin B-2), Silica, Thiamin HCl (Vitamin B-1), Beta-Carotene, Calcium L-Methylfolate, Chromium Picolinate, Biotin, Sodium Molybdate, Sodium Selenite, Potassium Iodide, Vitamin K-1 (Phytomenadione), Vitamin B-12 (Cyanocobalamin), and Vitamin D-3 (Cholecalciferol).

US.SF2. MOD 5

PRECAUCIÓN: contiene vitamina A preformada. Las mujeres embarazadas o que estén intentando quedarse embarazadas no deben consumir más de 3,000 mcg RAE diarias de vitamina A, incluidas las ingeridas a través de la dieta y de suplementos nutricionales. Manténgase fuera del alcance de los niños. Si está recibiendo tratamiento médico o toma otros medicamentos, consulte a su médico antes de tomar este o cualquier otro suplemento.

ADVERTENCIA: La sobredosis accidental de hierro que contienen los productos es la principal causa de envenenamiento fatal en niños menores de 6. Mantenga este producto fuera del alcance de los niños. En caso de sobredosis accidental, llame a un médico o un centro de control de envenenamiento inmediatamente.

Este producto contiene fosfatidilserina, isoflavonas y vitamina E derivadas de la soja, y ha sido procesado en una fábrica donde también se procesa pescado, marisco, soja y productos lácteos.

Este producto no se ha probado en animales.

Adecuado para vegetarianos.

INSTRUCCIONES DE USO: Dos comprimidos al día.

⚠ Los datos recogidos en este documento no han sido analizados por el organismo responsable de la regulación alimentaria y de medicamentos en los Estados Unidos. Este producto no está pensado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

Lifeplus International • P.O. Box 3749, Batesville, Arkansas 72503 • 800-572-8446 • [www.lifeplus.com](http://www.lifeplus.com)

Esta información es válida únicamente para su uso y distribución en Estados Unidos..

© 2021 Lifeplus International. All rights reserved.

7884—ES-0121  
US.SF2. MOD 5