

# SOLUCIONES BODYSMART

## Fórmula Gold para hombre

### Vitaminas, hierbas y minerales para mantener el bienestar general<sup>◊</sup>



Esta fórmula Gold está diseñada especialmente para complementar y potenciar las propiedades de los batidos Triple Protein Shakes de Soluciones Bodysmart. Estos dos productos combinados proporcionan más del 100% de las dosis diarias recomendadas de prácticamente todas las vitaminas y minerales esenciales. Diseñadas por médicos, investigadores universitarios expertos en nutrición y especialistas en alimentación y sabor, las soluciones Bodysmart son un sistema integral adaptado para cada sexo, tipo de cuerpo y cantidad de grasa corporal frente a masa corporal. 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 hombre proporcionen todos los micronutrientes.

#### **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>

Las fórmulas Gold para hombre de las soluciones Bodysmart aportan una dosis de selenio mayor a las necesidades diarias recomendadas, pero sin exceder el nivel máximo de ingesta establecido por la academia nacional de ciencias de Estados Unidos ni el instituto de medicina.

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 una función básica en el metabolismo de los hidratos de carbono y las grasas.<sup>◊</sup> Segundo se ha demostrado 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. En las sociedades occidentales es muy común el consumo inadecuado

de cromo, así como una creciente pérdida de esta sustancia como consecuencia de la elevada ingesta de hidratos de carbono refinados. Las dietas ricas en almidón y azúcar requieren un esfuerzo adicional por parte del sistema de suministro de insulina, que debe hacer frente a una mayor cantidad de hidratos de carbono. Esta elevada demanda de insulina reduce la cantidad de cromo presente en el organismo.

#### **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, a la función integradora que desempeña en el metabolismo óseo, la salud de las articulaciones, la agudeza mental y el buen funcionamiento de las hormonas.<sup>◊</sup>

<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.

Las frutas y los frutos secos constituyen las fuentes dietéticas más ricas de boro, pero su contenido varía en función de la cantidad de este mineral que haya presente en la tierra de cultivo. La salud de las articulaciones es considerablemente mejor en las zonas del mundo con ingestas diarias de boro comprendidas entre 3 y 10 mg que en áreas donde el consumo se reduce a 1,0 mg o menos al día. La fórmula Gold para hombre aporta 5 mg de boro en cada 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 hombre proporciona dosis diarias de ácido fólico, vitamina B 12 y vitamina B 6 superiores a las recomendadas.

Las fórmulas Gold de las soluciones Bodysmart incluyen también ácido fólico, vitamina B 12 y betaina por su relevancia en las reacciones de metilación (esenciales para favorecer el funcionamiento normal del ADN), así como por la importancia del ácido fólico en el mantenimiento y el refuerzo de los cromosomas. La vitamina B 6 también facilita el metabolismo de los aminoácidos en general. La vitamina B 12 y el ácido fólico, además, favorecen la síntesis del ADN y los procesos de división celular.<sup>◊</sup>

### 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 presencia es esencial en el metabolismo de los hidratos de carbono y la 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, y las vitaminas A y E desempeñan una función protectora fundamental contra el estrés oxidativo. Algunos estudios llevados a cabo 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>

### 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 epigalocatequina o EGCG), además de cafeína, y puede resultar muy útil en un programa de adelgazamiento por su capacidad para aumentar el consumo de energía.<sup>◊</sup> Según los resultados de un estudio clínico con varones jóvenes, los participantes que tomaban habitualmente dos cápsulas 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 consumo energético que los que tomaron idéntica cantidad pero solo de cafeína o de un placebo. La fórmula Gold para hombre de las soluciones de Bodysmart proporciona en cada dosis 75 mg de polifenoles de té verde, disueltos 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.

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

Las investigaciones llevadas a cabo, preliminares y escasas hasta el momento, sugieren que la fosfati-

dilserina podría ayudar a reducir el riesgo de demencia senil. La FDA ha establecido que no hay suficientes pruebas para respaldar esta afirmación. Aún así, especifica que la fosfatidilserina derivada de la soja que se utilice debe ser de la mayor pureza, y Life Plus utiliza la más pura disponible en el mercado.

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

El ácido alfa lipoico es el antioxidante nutricional más eficaz en el incremento, en tejidos y células, de los niveles de glutatión, un antioxidante fisiológico esencial que organiza la interacción biológica que se establece entre muchos otros antioxidantes.<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, puede 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>

### Próstata sana<sup>◊</sup>

<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.

El aceite de semillas de calabaza constituye una importante fuente de cinc, ácidos grasos y esteroles vegetales, y su aplicación para ayudar a mantener las vías urinarias y la salud de la próstata cuenta con una tradición milenaria. Las semillas de calabaza también son una fuente muy rica en beta-sitosterol, que se encuentra en prácticamente todas las plantas. Varios estudios clínicos controlados con placebo han demostrado los efectos positivos del beta-sitosterol sobre la salud de la próstata.<sup>◊</sup>

El licopeno, un carotenoide de color rojo que se encuentra en los tomates, la sandía y la guayaba, también se ha incluido en esta completa fórmula, ya que contribuye considerablemente a la salud de la próstata.

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

No hace mucho que se ha puesto de relieve en los estudios realizados 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. Muchas dietas carecen de luteína, una sustancia abundante en las espinacas, la col rizada, las berzas, la lechuga romana, los guisantes, las yemas de huevos y los puerros.

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.

Lutein is highly concentrated in the macula of healthy retinas and appears to neutralize free radicals generated when ultraviolet light strikes the retina.

#### El policosanol/octacosanol: 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 estudios 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 adecuados de colesterol.<sup>◊</sup>

#### Información general:

Por distintos motivos, algunas dietas no aportan las cantidades necesarias de uno o varios nutrientes. En las dietas de adelgazamiento, las puramente vegetarianas o las macrobióticas, entre otras, puede existir un déficit de ciertos nutrientes. La dieta típica occidental carece, a menudo, del contenido óptimo de varias vitaminas y minerales

esenciales. De hecho, los más recientes estudios de nutrición realizados en Estados Unidos y Europa indican que gran parte de la población no consume las dosis necesarias de minerales como calcio, magnesio, cinc, cobre, cromo y manganeso.

Asimismo, los resultados indican que las 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.

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

Si combina la fórmula Gold para hombre de Bodysmart con los batidos Triple Protein Shakes de Bodysmart, no solo 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 aquellas personas que deben tomar una dieta baja en calorías o las personas de la tercera edad, y no pueden obtenerlos con las dietas actuales. Pruebe la opción inteligente para mantener la salud, Bodysmart.

#### REFERENCES:

1. Johnson S. The multifaceted and widespread pathology of magnesium deficiency. *Med Hypotheses* 2001 Feb; 56(2):163-70.
2. 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.
3. Zemel MB. Role of calcium and dairy products in energy partitioning and weight management. *Am J Clin Nutr.* 2004 May; 79(5): 907S-912S.
4. 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.
5. Liu J, Head E, Gharib AM, et al, Memory loss in old rats is associated with brain mitochondrial decay and RNA/DNA oxidation: partial reversal by feeding acetyl-L-carnitine and/or R-alpha -lipoic acid. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2002 Feb 19; 99(4): 2356-61.
6. Strum SB. Boron: Maintains Bones, Joints, Neurons and May Reduce Prostate Cancer Risk. *LE Magazine* 2003.
7. 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; Rehovot, Israel.

<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	800 mcg RAE	89%	Iodine	100 mcg	67%
Retinyl Acetate	750 mcg RAE	83%	Zinc	15 mg	136%
Beta-Carotene	50 mcg RAE	6%	Selenium	120 mcg	218%
Vitamin C	300 mg	333%	Copper	1 mg	111%
Vitamin D	10 mcg	50%	Manganese	2 mg	87%
Vitamin E	41 mcg	273%	Chromium	100 mcg	286%
Vitamin K	65 mcg	54%	Molybdenum	180 mcg	400%
Thiamin HCl (Vitamin B-1)	4 mg	333%	Boron	5 mg	*
Riboflavin (Vitamin B-2)	5 mg	385%	Green Tea Leaf Extract	187 mg	*
Niacin	54 mg	338%	Lutein	2 mg	*
Vitamin B-6	6 mg	353%	Pumpkin Seed Extract	40 mg	*
Folate (600 mcg Folic Acid)	1000 mcg DFE	250%	Alpha Lipoic Acid	50 mg	*
Vitamin B-12	12 mcg	500%	L-Carnitine	75 mg	*
D-Biotin	450 mcg	1500%	Policosanol	14 mg	*
Pantothenic Acid	20 mg	400%	Phosphatidylserines	15 mg	*
Calcium	72 mg	6%	*Daily Value not established.		
Phosphorus	36 mg	3%			

INGREDIENTS: Vitamin C (L-Ascorbic Acid), Dicalcium Phosphate, Green Tea Leaf Extract (40% Polyphenols), Microcrystalline Cellulose, L-Carnitine L-Tartrate, Niacin (Nicotinamide), Vitamin E (D-Alpha-Tocopheryl Acid Succinate (Soy)), Alpha Lipoic Acid, Sodium Borate Decahydrate, Zinc Sulfate, Lutein Extract, Lycopene Extract, Pumpkin Seed Extract, Croscarmellose Sodium, Soy Phospholipid Complex, Stearic Acid, Calcium D-Pantothenate, Policosanol, 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 B-6 (Pyridoxine HCl), Vitamin A (Retinyl Acetate), Riboflavin (Vitamin B-2), Thiamin HCl (Vitamin B-1), Silica, Cupric Sulfate, Vitamin A (Beta-Carotene), Chromium Picolinate, Folic Acid, Sodium Molybdate, D-Biotin, Vitamin K-1 (Phytomenadione), Sodium Selenite, Potassium Iodide, Vitamin B-12 (Cyanocobalamin), and Vitamin D-3 (Cholecalciferol).

US.SF.MOD 5

ADVERTENCIA: Contiene 2500 UI de vitamina A preformada por porción. Las mujeres que intentan concebir o que están embarazadas no deben consumir más de 10.000 UI de vitamina A preformada por día, tomando en conjunto los suplementos y toda su dieta. Como con cualquier otro suplemento, le recomendamos que consulte a su médico antes de tomarlo, sobre todo si está embarazada, intentando embarazarse, lactando o bajo atención médica, lo mismo que si está tomando medicamentos controlados para problemas del corazón. Mantenga este producto fuera del alcance de los niños.

Información sobre alergias: este producto contiene fosfatidilserina 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..

© 2020 Lifeplus International. All rights reserved.

7883—ES-1220  
US.SF.MOD 5