

Key-Tonic

MCT, aminoácidos, polifenoles y polvo de frambuesa



En el arte de envejecer con elegancia, la ciencia ha demostrado con creces la eficacia y la utilidad del ayuno de rutina o la restricción calórica.^{1,2} Buena parte de los beneficios observados como consecuencia de estas prácticas se debe a la capacidad del organismo para entrar en un estado de cetosis nutricional, un estado metabólico que permite al cuerpo quemar cetonas en lugar de glucosa. La cetosis mejora:

- el equilibrio del peso corporal,
- la producción de energía,
- la sensibilidad a la insulina,
- el metabolismo de la glucosa,
- la función cerebral, y
- las respuestas inflamatorias e inmunitarias.

Sin embargo, a muchas personas que siguen este consejo y ayunan o restringen las calorías durante un tiempo les preocupa «el hambre, el cansancio y la confusión mental».

Por lo tanto, la pregunta es...

¿Cómo se puede seguir un ayuno o un periodo de restricción calórica beneficioso para la salud y a la vez minimizar las posibles molestias del hambre, el cansancio y la confusión mental?

Presentamos: Key-Tonic◊

Una combinación sencilla y a la vez sinérgica de MCT con alto contenido de C8 a base de coco, aminoácidos esenciales, polifenoles a base de plantas, una dosis de cafeína equivalente a una taza de café, una pequeña cantidad de vitamina B12 altamente biodisponible y una pizca de frambuesa orgánica en polvo liofilizada y estevia. Y, aunque la

sinergia de esta combinación es precisamente lo que la hace única, cada ingrediente individual aporta sus propios beneficios independientes.

Triglicéridos de cadena media (MCT) con alto contenido en C8 a base de coco. Los MCT, especialmente aquellos con un alto contenido en ácidos grasos de cadena media C8, son una fuente excelente de la que el organismo puede obtener esas cetonas tan útiles.³ No requieren ningún esfuerzo adicional para digerirlos ni asimilarlos, ya que toman una ruta más directa al hígado; una vez allí, proporcionan un suministro de energía instantáneo para el organismo, incluido el cerebro.⁴ Gracias a este atajo para producir cetonas de fácil acceso para el organismo, la transición hacia la quema de grasas y cetonas para obtener energía resulta más cómoda y llevadera para la mayoría de las personas.

◊ 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 **taurina** es un aminoácido condicionalmente esencial especialmente beneficioso para el corazón, los riñones y el cerebro.^{5,6} Se convierte en un aminoácido esencial durante un entrenamiento atlético intenso, una enfermedad, una operación quirúrgica y otras situaciones de estrés. Durante la cetosis nutricional, la taurina ayuda a mantener unos niveles saludables de azúcar en sangre y una buena salud retiniana, además de mejorar el estado de ánimo y la función neurológica.[◊]

La **L-lisina** y la **L-leucina** son dos aminoácidos esenciales que son exclusivamente cetogénicos por naturaleza.^{**} Esto significa que, a medida que se metabolizan, se convierten en cetonas, lo que incrementa esta forma de energía para el organismo y acelera la transición de quemar glucosa a quemar cetonas.[◊] Además del beneficio cetogénico de estos aminoácidos, la L-lisina también ayuda a producir L-carnitina, un nutriente que transforma los ácidos grasos en energía y ayuda a mantener unos niveles de colesterol saludables.^{◊7} También existen estudios de la Universidad de Maryland que demuestran que la lisina contribuye a la absorción de calcio y a la formación de colágeno, lo que resulta beneficioso para los huesos, los cartílagos, los tendones y la piel.^{◊8} En cuanto a la L-leucina, es uno de los pocos aminoácidos de cadena ramificada que son esenciales para el crecimiento y la reparación de los músculos.[◊]

*** Los aminoácidos exclusivamente cetogénicos contrastan con los aminoácidos que pueden ser glucogénicos o cetogénicos en función del contexto metabólico en el que se encuentren.*

Cafeína. Muchos de nosotros ya apreciamos la agudeza mental que ofrece la cafeína con nuestro habitual café o té matutino. Sin embargo, esta fórmula incluye cafeína no solo por su capacidad para agudizar la mente, sino también por su capacidad para potenciar la producción de cetonas.^{◊9} Este incremento de las cetonas favorece el metabolismo, mejora el rendimiento físico y controla el hambre.[◊]

*** Información sobre el consumo de cafeína. Aunque la cantidad de cafeína incluida en una ración de esta fórmula (70 mg) equivale aproximadamente a una taza de café normal,*

es importante recordar que el nivel máximo recomendado de ingesta de cafeína al día es de 400 mg. Esto significa que, si una rutina diaria normal ya incluye varias fuentes de cafeína (por ejemplo, café, té, bebidas energéticas o chocolate), se debe evaluar el consumo diario general y, si es necesario, modificarlo. Si alguien no está acostumbrado a ingerir cafeína o es muy sensible a este alcaloide, puede ser aconsejable empezar con una cantidad menor de Key-Tonic para valorar la respuesta individual. Si se tolera bien esta cantidad, con el tiempo se podrá incrementar el tamaño de la ración e incluso llegar a una ración completa.

Resveratrol. Este poderoso polifenol puede ser la única sustancia de origen vegetal capaz de igualar los beneficios para el metabolismo y la longevidad de la restricción calórica.^{◊10} Muchas de las propiedades del resveratrol provienen de su capacidad para influir positivamente en la expresión de una familia de genes conocida como las sirtuinas y abreviada «Sirt».¹¹ Esta familia de genes Sirt favorece un envejecimiento saludable y recicla las células viejas (senescentes) mediante autofagia.[◊] En modelos animales, tanto el resveratrol como su primo el pterostilbeno son altamente beneficiosos para la salud cerebral, a pesar del envejecimiento y otros problemas neurológicos.^{◊12} El resveratrol se puede encontrar en uvas, arándanos y otras frutas y verduras, así como en una planta conocida como centinodia japonesa (*polygonum cuspidatum*).

Pterostilbeno. El primo del resveratrol mencionado anteriormente, es una fitoalexina conocida también por sus efectos positivos sobre la longevidad.^{◊13} Entre los beneficios más estudiados, destacan sus propiedades beneficiosas para la salud neurológica y el equilibrio metabólico.^{◊14} Debido a una ligera variación de su estructura química, el pterostilbeno es un poco más biodisponible y dura más en el organismo que el resveratrol.¹⁵

Metilcobalamina. Es una forma de vitamina B12 conocida por su rápida absorción en el organismo. Se suele dar un déficit de vitamina B12 en la población de edad avanzada debido a una serie de factores que pueden reducir los niveles de esta vitamina: disminución del ácido gástrico (por el envejecimiento o los medicamentos), déficit de factor

[◊] 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.

intrínseco en el estómago y uso de determinados medicamentos como la metformina, un antidiabético. El estrés también puede aumentar la demanda de este nutriente en el organismo, lo que incrementa la cantidad que necesitamos ingerir. Y, dado que la vitamina B12 mejora el estado de ánimo, los niveles de energía y la función cerebral y cardiovascular, además de ser beneficiosa para el pelo, la piel y las uñas, no debería obviarse en la búsqueda de la longevidad con calidad de vida.[◊]

La **estevia** (*Stevia rebaudiana*) se seleccionó como edulcorante para Key-Tonic porque no afecta negativamente a los niveles de azúcar en sangre ni de insulina. Se utiliza lo justo para darle un sabor ligeramente agradable, ya que está diseñado para no ser demasiado dulce; es solo una pizca.

Frambuesa orgánica en polvo liofilizada. Con un bajo índice glucémico, estas bayas ricas en fitonutrientes también tienen propiedades antioxidantes, así como fibra, vitamina C y quercetina.

Utilice Key-Tonic:

- Para estimular la producción de cetonas que mejoran el control del peso y el rendimiento físico y potencian la energía y la claridad mental.[◊] Para facilitar la transición de una dieta estándar a una dieta de restricción calórica.
- Para activar el cerebro después del almuerzo (o cualquier comida).[◊]
- Para añadir aminoácidos, polifenoles y nutrientes a su régimen alimenticio actual.

La elección es suya. Cuéntenos cómo lo disfruta más.

REFERENCIAS:

1. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0531556513001186>
2. [https://www.cell.com/cell-metabolism/pdf/S1550-4131\(13\)00503-2.pdf](https://www.cell.com/cell-metabolism/pdf/S1550-4131(13)00503-2.pdf)
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6481320/>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29914035>
5. <https://www.pnas.org/content/115/43/10836>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2994368/>
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2861661/>
8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6153947/>
9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28177691>
10. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0531556513001034>
11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15749705>
12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28283884>
13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29210129>
14. http://scholar.google.com/scholar_url?url=http://downloads.hindawi.com/journals/oximed/2013/575482.pdf&hl=en&sa=X&scisig=AAGBfm00ual4q0xfAq2xFJ3t4b3hGJ0Fmg&nossI=1&oi=scholarr
15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4099343/>

[◊] 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 One 15 cc Scoop (5.0 g)

Servings Per Container 30

Amount Per Serving	% Daily Value
Calories	20
Vitamin B-12 (Methylcobalamin)	50 mcg 2083%
Key-Tonic Proprietary Blend	2.07 g *
Taurine	*
L-Lysine	*
L-Leucine	*
Caffeine	*

Amount Per Serving	% Daily Value
Coconut MCT (Medium-Chain Triglycerides)	1.4 g *
Polyphenol Blend	0.9 g *
Organic Raspberry Powder	*
<i>trans</i> -Pterostilbene	*
<i>trans</i> -Resveratrol	*

*Daily Value not established

INGREDIENTS: Key-Tonic Proprietary blend (Taurine, L-Lysine, L-Leucine, Caffeine), Coconut MCT (Medium-Chain Triglycerides; 70%), Polyphenol Blend (Organic Raspberry Powder, *trans*-Pterostilbene, *trans*-Resveratrol), Stevia (*Stevia rebaudiana* (Bertoni) Bertoni) Leaf Extract, Methylcobalamin.

US.SF2.MOD 1B

MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

Como con cualquier otro suplemento dietario, le recomendamos que consulte a su médico antes de tomarlo, sobre todo si está tomando medicamentos controlados. Contiene cafeína. Este producto no es adecuado para niños pequeños o personas sensibles a la cafeína.

Este producto 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 veganos.

INGESTA: mezclar una cucharada a ras (5,0 g) en 120-180 ml del líquido frío que prefiera. Mezclar o agitar bien.

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

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

© 2021 Lifeplus International. All rights reserved.

6648 — ES-0521

US.SF2.MOD 1B