

ZONE NUTRITION CENTER

Programa nutricional para estar en la zona

¿Te ha pasado que no te sientes bien, te realizas estudios y resultan normales, y no encuentras la causa de ese malestar?

¿Presentas alguno de estos signos o síntomas?:

1. ¿Tienes sobrepeso o tu cintura mide más de 90 cm en hombres y 80 cm en mujeres? _____
2. ¿Tienes constantemente antojo por carbohidratos? _____
3. ¿Siempre tienes hambre? _____
4. ¿Te sientes cansado, especialmente después de hacer ejercicio? _____
5. ¿Tienes uñas frágiles? _____
6. ¿Tienes el pelo fino y con poca textura? _____
7. ¿Padeces estreñimiento? _____
8. ¿Duermes demasiado o presentas insomnio? _____
9. ¿Te cuesta mucho despejarte cuando te has levantado? _____
10. ¿Te falta concentración? _____
11. ¿Has perdido la sensación de bienestar o felicidad? _____
12. ¿Padeces de dolores de cabeza? _____
13. ¿Estas siempre fatigado? _____
14. ¿Tienes la piel seca? _____

Si respondes **Si**, a más de tres preguntas probablemente tengas un alto nivel de **inflamación silenciosa**.

¿QUIESIERAS VERTE Y REALMENTE SENTIRTE BIEN??? Ven a **ZONE NUTRITION CENTER**. No solo aprenderás una manera sencilla para bajar esa grasa corporal que te molesta, sin tener hambre, irritabilidad, cansancio o ansiedad, también podrás mantener tu peso y empezarás a controlar la inflamación silenciosa.

Que es la zona?

La zona no es solamente una dieta para bajar de peso, es todo un sistema de equilibrio hormonal donde obtendrás un estado de máximo rendimiento tanto físico y mental con el mínimo esfuerzo.

El Programa Nutricional de La Zona fue creado por el **Dr. Barry Sears**, Médico Bioquímico del Instituto Tecnológico de Massachusetts, (EUA), hace más de 15 años. Considera a la COMIDA como si fuera un medicamento, donde se balancean carbohidratos (40%), proteínas (30%) y grasas (30%), junto con la suplementación de ácidos grasos **Omega3** de cadena larga provenientes del aceite de pescado Ultra refinado.

Cuales son los 5 pasos para entrar en la zona anti inflamación?

1. Medir tu rango de inflamación para personalizar tu tratamiento. Rango AA/EPA
2. Suplementación de ácidos grasos omega 3 cadena larga.
3. Balance y moderación en la comida. **Dieta de la ZONA**
4. Ejercicio moderado
5. Control de estrés

¿Que beneficios obtendré al entrar en el programa nutricional de la zona?

- Reducirás exceso de grasa corporal
- Eliminarás hambre y fatiga
- Eliminarás tu constante ansiedad por azúcares y dulces
- Disminuirás el proceso del envejecimiento y reducirás los riesgos de salud asociados con la inflamación silenciosa (enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, artritis, cáncer y otras)
- Mantendrás tu energía y rendimiento al máximo durante el día
- Mejorarás tu sueño irregular
- Mejorarás tu concentración y agudeza mental.
- Controlarás el estrés. Efecto antidepresivo

Entrar en La Zona requiere un entendimiento básico de como la comida que consumes controla este balance hormonal y finalmente tu grado de inflamación silenciosa.

Algunos tips para entrar en la zona:

- No dejes pasar más de 1 hr sin haber tomado alimento después de levantarte.
- Escoge tus menús balanceados
 - **Hidratos de carbono** favorables (40%): verduras y frutas.
 - **Proteínas** magras (30%): pollo, pavo, ternera, pescado, etc.
 - **Grasas** mono insaturadas (30%): aceite de oliva, aguacate.
- Haz al menos cinco comidas al día: 3 principales y 2 tentempiés
- No dejes pasar más de cinco horas entre comida. El mejor momento para comer es cuando no se tiene hambre, ya que significa que los niveles de azúcar en sangre están estables.
- Consumir diariamente al menos 2,5 g de ácidos grasos **Omega 3**
- Incorporar el ejercicio físico moderado a nuestra rutina diaria.
- Tomar un tentempié 30 minutos antes de hacer ejercicio e inmediatamente después para así estimular la hormona del crecimiento y desarrollar masa muscular.
- Tomar suficiente agua

Tú empezaras a notar los resultados en días

- Mejor agudeza y concentración mental en 2 - 3 días.
- Mayor energía y rendimiento en 3- 4 días.
- Pérdida de grasa abdominal en 7 días.
- Mejor ánimo y mejor mayor habilidad para manejar el estrés diario en 14 días.
- Disminución de la inflamación silenciosa en 28 días.

En **ZONE NUTRITION CENTER** aprenderás este programa ideal, integral, llegarás a ese equilibrio que tanto buscas y cambiarás tu vida. Esta en tus manos.

ZONE NUTRITION CENTER - Nuestros servicios:

- Valoración medica y diagnostico nutricional por Medico certificado por The Zone Research Institute.
- Atención en el programa a hombres, mujeres, embarazadas y niños.
- Explicación y entrega de dietas dentro de la zona.
- Suplementacion necesaria antiinflamatoria
- Enseñanza del programa nutricional de la zona y tips.
- Seguimiento semanal para personalizar tratamiento
- Tratamiento corporales anti estrés, relajación.
- Camas calor seco para ayudar a quemar calorías.
- Electro estimulación, para tonificar.

PRODUCTOS

- Omega 3 RX Caps., Liquido
- EICO Rx, Pro
- Proteína aislada de suero de leche, proteína soya.
- Shakes, Barritas
- Nutraceuticos