

Conversando con sus pacientes...



De qué sirve la ayuda de compuestos bioactivos para incrementar el gasto energético.

Nuestro peso corporal está influenciado por lo que consumimos y la energía que gastamos durante el descanso y la actividad física. Esta relación está definida por la ecuación del equilibrio de energía:¹

$$\text{Equilibrio energético} = \text{Consumo de energía} - \text{Gasto de energía}^1$$

Si lo que se busca es perder peso se requiere de un equilibrio energético negativo, es decir que lo que se ingiere sea menor a lo que se gasta.¹

Si una persona reduce las calorías sin hacer ejercicio y otra aumenta el ejercicio sin reducir calorías, la primera persona probablemente perderá peso más fácilmente. Eso es porque resulta más sencillo quitar calorías de la dieta que quemar esas calorías a través del ejercicio.²

El problema está en que, si sólo se reducen las calorías, lo más probable es que se recupere el peso perdido. ¿Por qué? El cuerpo reacciona a esto ralentizando el metabolismo, es decir que quema menos calorías. Y al quemar menos calorías, si se sigue comiendo menos calorías se puede dejar de perder peso o bien si se aumenta el consumo de calorías, podría aumentar de peso más rápido de lo que sucedía antes.²

Debido a que el gasto de energía en reposo representa del 60% al 75% de las calorías que se queman cada día, cualquier aumento en este gasto es extremadamente importante para el esfuerzo por perder peso.²



Reg No. 005P2015 SSA IV



La fórmula con ingredientes que incluyen Citrus aurantium, Garcinia cambogia y Polinicotinato de cromo pueden estimular un mayor efecto termogénico (aumentando el gasto calórico).³

Bibliografía

1. Callahan A, Rdn HLM, Rdn TPM. Energy balance: Energy in, energy out—yet not as simple as it seems. En: Nutrition: Science and Everyday Application. 2020. Disponible en: <https://openoregon.pressbooks.pub/nutritionscience/chapter/7a-energy-balance-not-simple/>
2. Exercise and weight loss: the importance of resting energy expenditure [Internet]. Harvard Health. 2015 [citado el 4 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/diet-and-weight-loss/exercise-and-weight-loss-the-importance-of-resting-energy-expenditure>
3. Hoffman JR, Kang J, Ratamess NA, et al. Thermogenic effect from nutritionally enriched coffee consumption. J Int Soc Sports Nutr [Internet]. 2006 [citado el 4 de marzo de 2022];3(1):35–41. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18500961/>

No. de Aviso: 223300202C4938

INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA EL PROFESIONAL DE LA SALUD.



NutraCeltics

En el tratamiento del sobrepeso y la obesidad...

Cambie la Tendencia



Tendiren®

Medicamento Herbolario

SINERGIJA QUE TRANSFORMA LA VIDA.



Cr
Cromo
(Polinicotinato de Cromo)

Garcinia Cambogia
(Ácido Hidroxicítrico)

Citrus Aurantium
(P-sinefrina)



Reg No. 005P2015 SSA IV

CAJA CON
60 TABLETAS

No. de Aviso: 213300202C3546

Atención a clientes:
800-7199604
800-7199605
www.ifaceltics.com.mx



Escaneé con su celular e ingrese para conocer y vivir la experiencia de ser parte de un equipo por la vida.

INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA EL PROFESIONAL DE LA SALUD.



NutraCeltics