

dōTERRA®

Lifelong Vitality Pack®:

Vive más joven, más tiempo

*Maximiza tu energía,
tu enfoque y tu bienestar*



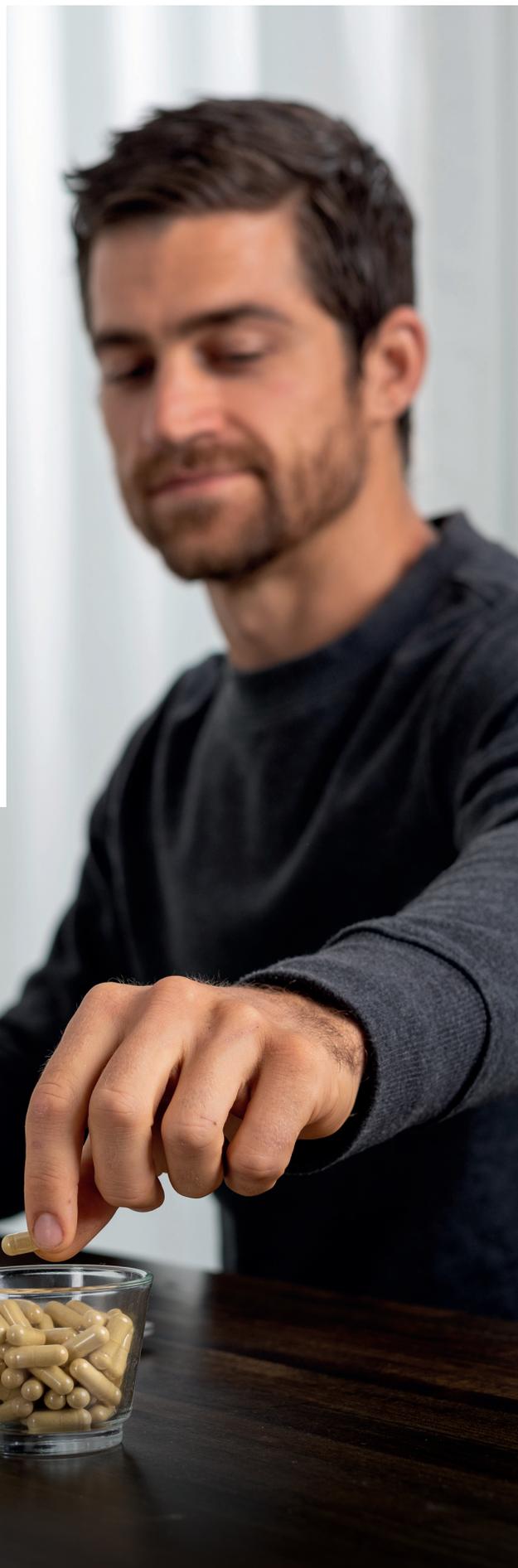


CONTENIDO

- 3 Introducción
- 4 **CAPÍTULO UNO:**
Obstáculos que impiden el bienestar y la longevidad en la sociedad moderna
- 7 **CAPÍTULO DOS:**
El debate de los suplementos
- 9 **CAPÍTULO TRES:**
Tu cuerpo puede florecer
- 13 **CAPÍTULO CUATRO:**
Alpha CRS+[®]
- 16 **CAPÍTULO CINCO:**
xEO Mega[®]
- 20 **CAPÍTULO SEIS:**
MicroPlex vMZ[®]
- 24 **CAPÍTULO SIETE:**
Incorporando el LLV a tu vida diaria

Introducción

No importa si estás empezando a sentir los efectos del envejecimiento, o si sólo quieres disfrutar de un estilo de vida con mayor bienestar, Lifelong Vitality Pack® (LLV) de dōTERRA está diseñado para apoyar el bienestar, la energía y la longevidad de tu cuerpo.* En este Libro electrónico, aprenderás los beneficios del LLV y la forma en que cada uno de sus productos apoya un estilo de vida de bienestar, que te permite verte y sentirte de la mejor manera.

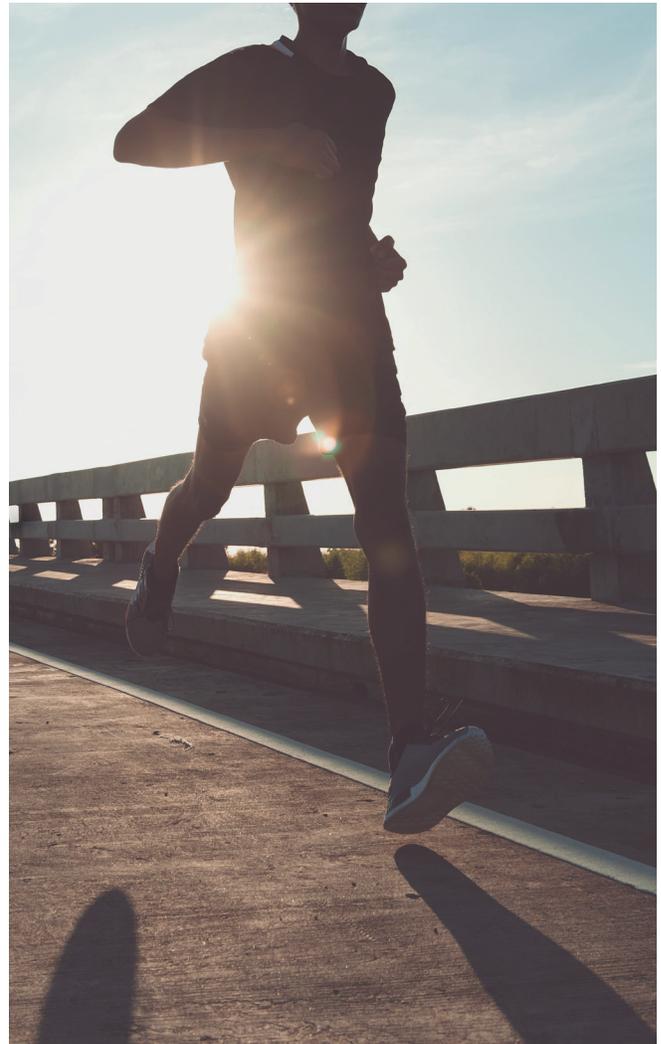


*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad

CAPÍTULO UNO: Obstáculos que impiden el bienestar y la longevidad en la sociedad moderna

Hay muchas formas de medir la salud y el bienestar. Para algunas personas, todo se trata de cómo se ven y cómo se sienten, para otros se trata de cosas como los niveles de colesterol y el peso.

La verdad, es que la salud está determinada por muchos factores, incluyendo los niveles de energía, los hábitos de ejercicio, la dieta, los niveles de estrés, la exposición a toxinas y, simple y sencillamente, cómo te sientes. Muchos de estos factores son fáciles de medir en forma cuantitativa, incluyendo la presión arterial y la masa corporal, mientras que otros son más subjetivos y difíciles de evaluar, como la salud emocional y los niveles de energía.



Además de los factores personales de riesgo, enfrentamos retos simplemente por el mundo en el que vivimos. En el mundo moderno, los trabajos de alto estrés, y los horarios llenos, nos dejan poco tiempo para el ejercicio y el sueño de calidad. Tenemos acceso aparentemente ilimitado a los alimentos procesados y estamos acostumbrados a dietas que carecen de muchos importantes nutrientes para el bienestar. Los productos de consumo que usamos pueden incrementar nuestra exposición a las toxinas, poniendo nuestra salud en mayor riesgo.

De hecho, éstos mismos factores de un estilo de vida deficiente pueden afectar el bienestar metabólico. La dieta inadecuada y la inactividad física amenazan el bienestar metabólico, lo que puede causar mayores problemas muy serios. Las selecciones que hacemos para nuestro estilo de vida son la base del bienestar.



Entre muchos efectos, tu alimentación tiene gran impacto sobre tu bienestar, tu peso y tu estado emocional. Como ya dijimos, la dieta moderna típica está llena de alimentos altamente procesados que carecen de nutrientes vitales. Los requerimientos específicos dependen de varios factores importantes. Aunque la cantidad y tipos de nutrientes que una persona necesita puede variar, muchos de nosotros probablemente no alcanzamos los requerimientos diarios de varias vitaminas y minerales esenciales.

Los requerimientos de nutrientes están determinados por la cantidad de una vitamina o mineral necesario para minimizar la deficiencia de nutrientes con base en nuestra edad, sexo y otros factores. Cada grupo tiene un conjunto especial de requerimientos nutricionales generales que nos ayudan a mantenernos saludables. El requerimiento promedio estimado (RPE) permite que las personas comparen su ingesta nutricional con los requerimientos basados en la edad, el sexo, etc.

La tabla que aparece a la derecha muestra el número de estadounidenses adultos que no ingieren los requerimientos nutricionales diarios de vitaminas y minerales específicos. Según las Encuestas Nacionales de Análisis de Salud y Nutrición y el

Deficiencias de nutrientes

Vitamina o mineral

Porcentajes de ingesta diaria por debajo del RPE
(en adultos de 19 años en adelante)

Vitamina D **95%**

Vitamina E **94%**

Magnesio **61%**

Vitamina A **57%**

Calcio **49%**

Vitamina C **43%**

FUENTE: WWW.EWG.ORG

Centro de Información de Micronutrientes de la Universidad Estatal de Oregón, el 94 al 95% de los estadounidenses adultos no alcanzan los requerimientos de vitaminas D y E, y casi la mitad de los estadounidenses (o más) no alcanzan los requerimientos de nutrientes de magnesio, vitamina A, calcio y vitamina C.

Cuando consumimos la cantidad adecuada de vitaminas o minerales, el cuerpo recibe beneficios específicos para su bienestar. Cuando faltan ciertos nutrientes, el organismo no recibe los recursos que necesita para un adecuado funcionamiento.

Aunque algunos antojos pueden ser psicológicos, la mayoría son resultado de deficiencias nutricionales. Tu cuerpo es un sistema increíblemente complejo que siempre está buscando el equilibrio perfecto, u homeostasis, y para ello te proporciona una gran variedad de señales sutiles diseñadas como incentivos para que le des a tu cuerpo un adecuado mantenimiento. Los antojos de alimentos son solo un ejemplo de las señales que utiliza tu cuerpo para decirte que está fuera de equilibrio.

Las deficiencias nutricionales pueden llevar a problemas serios, o empeorar ciertas afecciones existentes. Dependiendo de la deficiencia, tu cuerpo puede presentar diversos problemas como fatiga, huesos débiles, amenazas para la salud cardiovascular y más.



Las deficiencias nutricionales pueden contribuir a:



Fatiga



Huesos débiles



Amenazas para el bienestar cardiovascular



... y más

La dieta estadounidense estándar es uno de los principales contribuyentes a los desequilibrios hormonales tempranos. Los dos factores más importantes que alentan el metabolismo son la inactividad y la dieta deficiente. Una dieta deficiente es más que comer alimentos altos en calorías. Esto también incluye los nutrientes que consumes. Si tienes una deficiencia de vitaminas, tu metabolismo va a batallar.

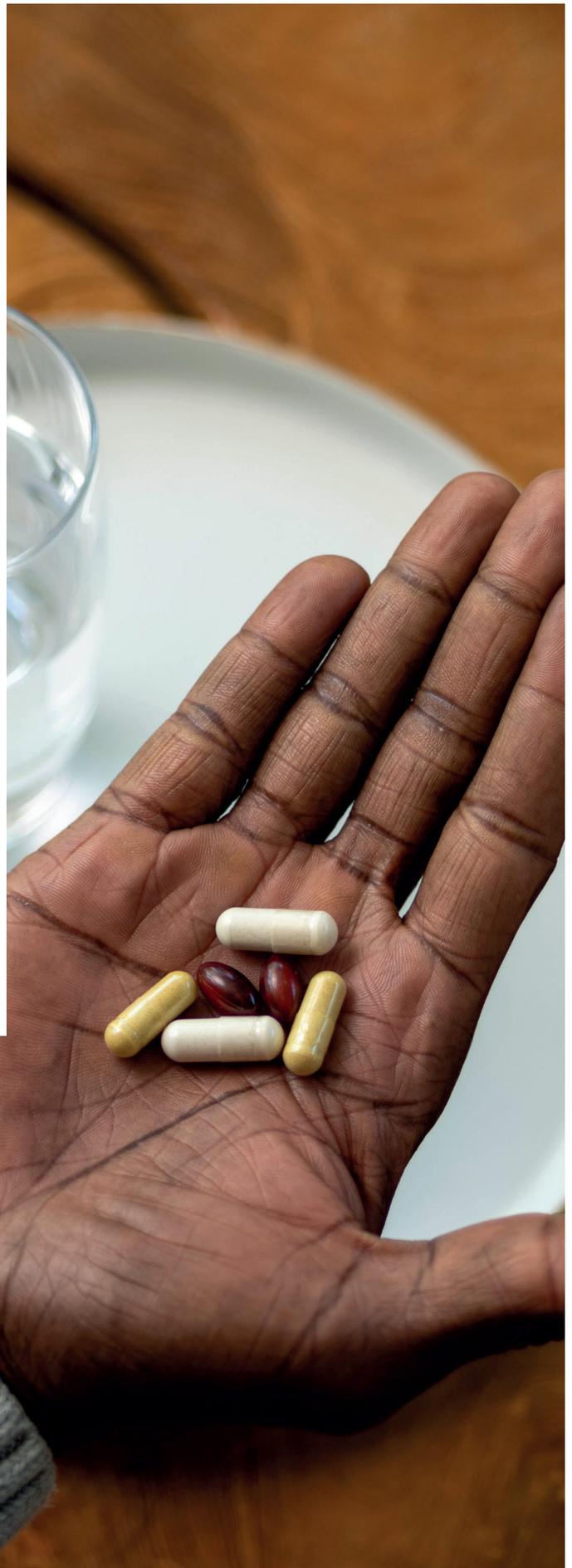
Los antojos también tienen un aspecto emocional. Los científicos sugieren que los antojos de carbohidratos se deben al efecto que los carbohidratos (principalmente el azúcar) tienen sobre tu cerebro. El consumo de alimentos azucarados incrementa los niveles de la hormona serotonina que "te hace sentir bien", haciendo que correlaciones el sentirte bien con el consumo de carbohidratos. Así que los carbohidratos te hacen querer más.

¿Cuál es la solución? Para muchos, los suplementos pueden darle a su cuerpo vitaminas, minerales y nutrientes adecuados para apoyar el bienestar de su función general.

CAPÍTULO DOS: El debate de los suplementos

Aunque el uso de suplementos dietéticos es un tema ampliamente debatido (y lo ha sido por años), el hecho es que muchas personas no están recibiendo los nutrientes que sus organismos necesitan a través de los alimentos solos.

Muchas fuentes de alimentos proporcionan vitaminas y minerales, pero los estadounidenses adultos en general no logran cumplir con sus necesidades diarias de nutrientes. Para la mayoría de esas personas, el bienestar general mejoraría haciendo ajustes en la dieta, eliminando el estrés, haciendo ejercicio diario, teniendo un sueño adecuado, y más. Sin embargo, implementar y mantener los cambios no siempre es tan fácil como parece. Desafortunadamente, la salud siempre vendrá después de otras tareas que incluyen cuidar de la familia, trabajar y mantenerse al día con las exigencias diarias.



En lugar de simplemente dejar de mantener una buena salud, muchos buscan suplementos dietéticos para promover un mejor bienestar general. Los suplementos no son sustituto del ejercicio y la dieta saludable, pero pueden ayudar a promover un organismo saludable cuando se utilizan junto con un estilo de vida saludable.



Además de satisfacer las deficiencias nutricionales que faltan en las dietas modernas, algunos eligen suplementos que refuerzan a su cuerpo. Hay suplementos diseñados para apoyar el bienestar cardiovascular, mientras que otros son útiles para promover el bienestar de los huesos.*



Para otras personas, los suplementos son una manera saludable de manejar el proceso del envejecimiento.* Como es de esperar, muchas se empiezan a sentir diferentes conforme envejecen y utilizan suplementos para promover el bienestar general mientras sus cuerpos pasan por estos cambios.*

No importa si estás usando suplementos para manejar deficiencias nutricionales, apoyar tu viaje personal hacia el bienestar, ayudarte con inquietudes relacionadas con el envejecimiento o para redondear un estilo de vida de bienestar, los suplementos pueden ser efectivos para diversas personas en diferentes etapas de su vida.

Adicionalmente, los alimentos saludables de hoy son diferentes de las dietas para las que están programados tus genes. Por miles de años, el objetivo de los cultivos agrícolas ha sido mejorar el rendimiento y el sabor. Y como muchos micronutrientes no saben muy bien, han sido eliminados inadvertidamente de los alimentos.



¡Esas manzanas silvestres no muy lindas que aparecen en la imagen tienen cientos de veces más fitonutrientes y vitamina C que las manzanas que puedes adquirir hoy en la tienda! Y es solo un ejemplo de lo que ha sucedido con la cadena alimenticia entera. Y esto es parte de la razón por la que muchas dietas modernas saludables no cumplen con la cantidad diaria recomendada (CDR) ni con los requerimientos de micronutrientes.

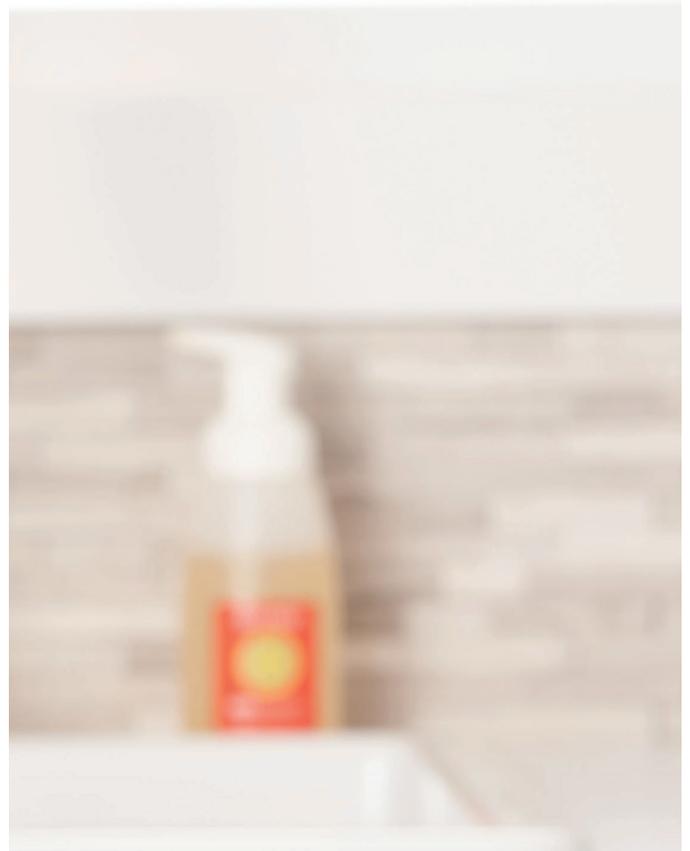
*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad

CAPÍTULO TRES: Tu cuerpo puede florecer

¡Tu cuerpo tiene una sorprendente capacidad para florecer cuando le das lo que necesitas!

dōTERRA creó dōTERRA Lifelong Vitality Pack® (LLV) tomando esto en cuenta. Cada mezcla del complejo tiene un trabajo específico que te ayuda para lograr un óptimo bienestar.

No importa si estás empezando a sentir los efectos del envejecimiento, o si quieres promover un estilo de vida más saludable, LLV está diseñado para apoyar con la energía, salud y longevidad de tu cuerpo.* Hoy, hablaremos de los beneficios de los productos LLV y cómo pueden ayudarte a un estilo de vida de bienestar para que te veas y te sientas de lo mejor



Los tres productos del LLV han sido especialmente formulados para brindarle a tu cuerpo antioxidantes, apoyar su bienestar inmune, promover buenos niveles de energía y ofrecerte nutrientes adecuados que pueden estar faltando en tu dieta.* Estos productos, Alpha CRS+®, xEO Mega® y Microplex VMz®, utilizan ingredientes seguros y aceites esenciales CPTG® para brindarte una forma saludable de promover tu vitalidad y bienestar.*

La absorción, también conocida como biodisponibilidad, es esencial para el aporte suplementario del cuerpo. Hay dos procesos, quelación y relaciones de espectro completo, que han demostrado mejorar la biodisponibilidad y que se basan en nuestro entendimiento de la sinergia de la nutrición. Ya que Lifelong Vitality Pack dōTERRA

entrega sus elementos quelados, con el espectro completo, introducidos en una matriz proteica, el sistema digestivo es más capaz de reconocerlos como alimentos y utilizarlos en lugar de excretarlos.

Para que te des una mejor idea de los beneficios generales de estos productos, hablemos de algunos de los atributos más atractivos de Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA. Estas fórmulas especiales creadas para los productos ofrecen poderosos antioxidantes, brindan soporte inmune y promueven mayores niveles de energía, al tiempo que proporcionan nutrientes esenciales e ingredientes seguros.*

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad



Soporte antioxidante

El bienestar celular tiene un papel importante para una vida prolongada y saludable. Las células saludables son amenazadas por moléculas conocidas como radicales libres, que pueden dañar a las células saludables y con buen funcionamiento, acelerando el proceso del envejecimiento. Los radicales libres suelen entrar al organismo a través de la respiración y el metabolismo de los alimentos, pero también pueden provenir de la exposición a la contaminación, al sol y a la radiación, y al tabaquismo.

Tú puedes neutralizar los radicales libres con antioxidantes. Tu cuerpo puede fabricar algunos antioxidantes, mientras que otros se encuentran en ciertos alimentos. Ya que no recibes suficientes antioxidantes de la dieta sola, brindarle a tu cuerpo antioxidantes a través de suplementos puede ser de ayuda. Los productos de Lifelong Vitality Pack (LLV) de dōTERRA incluyen antioxidantes. En particular, contienen polifenoles, un grupo especialmente poderoso de antioxidantes que ayudan a proteger contra el daño de radicales libres.*

Soporte inmune

Sin un sistema inmune fuerte, es casi imposible mantener una buena salud. No dormir lo suficiente, tener una mala nutrición, padecer altos niveles de estrés y otros factores pueden ocasionar un sistema inmune debilitado, lo que puede amenazar tu bienestar y ponerte en mayor riesgo de problemas de salud.

Cada uno de los productos de LLV te brinda beneficios específicos para la función inmune.* Alpha CRS+® tiene una poderosa mezcla de moléculas antioxidantes que te ayudan con el apoyo inmune.* Al utilizar estos ácidos grasos esenciales y aceites esenciales como clavo, incienso y tomillo, xEO Mega® ofrece varias propiedades que apoyan al sistema inmune.* Microplex VMz® ofrece vitaminas y minerales que brindan soporte inmune.* Al tomar los tres productos LLV diariamente, puedes ayudar a una función inmune saludable que es un importante factor en un estilo de vida para el bienestar.*

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad

Soporte energético

Aunque hay diversos factores que pueden influir sobre tus niveles de energía, la producción de energía suele comenzar en tus células. Muchas personas culpan la falta de energía o vitalidad al "envejecimiento". Pero tú puedes ayudar a que tus células produzcan eficiente energía química para mantener niveles altos.

Toda la energía se produce en estructuras celulares microscópicas llamadas mitocondrias. Las mitocondrias combinan moléculas de oxígeno y alimentos para producir energía química. Cuando envejeces, sueles presentar un declive en el número de mitocondrias de tus células, lo que significa que se produce menos energía química. Con la falta de energía química de las células, puedes experimentar menor vitalidad y energía.

Aunque el envejecimiento puede influir sobre los niveles de energía, tú puedes ayudar a proteger a tus mitocondrias y a tus células de manera que continúen produciendo energía con eficiencia. Al brindarle a tu cuerpo antioxidantes, puedes proteger a las células contra las amenazas que disminuyen su capacidad para producir energía química. También puedes apoyar la producción saludable de energía celular al darle a tu cuerpo nutrientes que producen energía.

LLV le brinda a tu cuerpo poderosos antioxidantes y nutrientes esenciales que tal vez no estás obteniendo a través de tu dieta regular.* Estos elementos pueden ayudar a proteger tus células y permiten que tu cuerpo produzca eficiente energía celular, dándote la vitalidad que necesitas durante el proceso del envejecimiento.*

Soporte nutricional

Como ya mencionamos, muchos de nosotros no recibimos nutrientes adecuados a través de la dieta sola, por lo que la suplementación puede ser una opción saludable para el soporte nutricional. Los productos LLV te proporcionan una mezcla balanceada de vitaminas, incluyendo vitaminas antioxidantes A, C y E; y un complejo energético de vitaminas B; así como vitamina D3 natural.* El LLV también incluye ingredientes integrales que ayudan a incrementar la ingesta de nutrientes y las enzimas necesarias para que el cuerpo los digiera y absorba.*



Ingredientes seguros y efectivos

Uno de los mayores beneficios de dōTERRA Lifelong Vitality Pack es que cada producto contiene ingredientes naturales, seguros, potentes y efectivos. Con tantos tipos de suplementos en el mercado, puede ser difícil encontrar un producto efectivo sin contenidos cuestionables. LLV utiliza ingredientes generalmente reconocidos como seguros (GRAS) por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Estos ingredientes se someten a pruebas de pureza y se garantiza que son seguros para el consumo humano.

dōTERRA también utiliza aceites esenciales con Certificado de Garantía Total de Proceso® como parte de las fórmulas registradas del LLV. Los aceites esenciales CPTG® provienen de fuentes vegetales puras y naturales y siempre se someten a pruebas de seguridad y eficacia. Al combinar aceites esenciales potentes, de alta calidad con otros extractos e ingredientes naturales, dōTERRA garantiza la seguridad y calidad de cada suplemento.

Para algunos, la suplementación es difícil porque ciertos ingredientes pueden causar malestar estomacal o interferir en casos de sensibilidades a alimentos. Ninguno de los productos de LLV contiene materiales genéticamente modificados o productos lácteos.

Invierte en tu salud

Tu bienestar es una inversión importante. Cuando adquieres un suplemento distinto para cada beneficio, el costo de tu bienestar puede incrementar rápidamente. Cada uno de los productos de dōTERRA Lifelong Vitality Pack® (LLV) contiene ingredientes que te ofrecen múltiples beneficios, como aquellos que acabamos de mencionar y que son accesibles, para que puedas mantener tu bienestar.

Para obtener el equivalente de los ingredientes y beneficios del LLV, tendrías que comprar entre \$ 200 y \$ 300 dólares de suplementos. LLV combina varios beneficios para tu bienestar en cada producto, lo que lo convierte en el método más conveniente y rentable para promover un estilo de vida saludable. El LLV también tiene una garantía de 30 días que te devuelve tu dinero si consideras que los productos no te están dando los beneficios deseados.

Ahora que hablamos de los beneficios del LLV como un todo, veamos individualmente cada producto para conocer los ingredientes y propiedades que lo convierten en un producto útil para promover un estilo de vida saludable.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad

CAPÍTULO CUATRO:

Alpha CRS+®

Alfa significa primero, CRS es el acrónimo de cellular renewal system (sistema de renovación celular), y el signo de más se agregó para enfatizar las mejoras hechas en el producto original.



PROPÓSITO

Antioxidantes

Ya hablamos de la importancia de darle al cuerpo antioxidantes para protegerlo contra el daño celular de los radicales libres, que son moléculas inestables que pueden dañar o incluso destruir a las células saludables, acelerando el proceso del envejecimiento. Los antioxidantes son moléculas estables conocidas por neutralizar a los radicales libres. Los antioxidantes pueden ayudar a proteger el ADN y otras estructuras celulares contra daños, promoviendo un envejecimiento saludable. Además de ayudarte a proteger las células contra radicales libres, los antioxidantes te pueden ayudar a mantener el corazón, el sistema cardiovascular, el cerebro y el sistema nervioso funcionando adecuadamente.*

Alpha CRS+ te proporciona una fuente saludable de antioxidantes que promueven la salud y vitalidad para toda la vida.* Los antioxidantes se encuentran en muchos alimentos integrales naturales. Sin embargo, puede ser difícil obtener cantidades adecuadas de antioxidantes todos los días solo con la dieta. Al brindarle al cuerpo antioxidantes, Alpha CRS+ busca compensar la diferencia, apoyando la vitalidad y promoviendo el bienestar durante el envejecimiento.*

Niveles de vitalidad y energía mejorada

El estatus de tu bienestar celular puede determinar la salud de otras partes del organismo, incluyendo tejidos y órganos. Ya que la producción de energía es parte de una función celular saludable, al envejecer puedes sentir una disminución en la energía y el rendimiento, ya que es cuando la función celular suele deteriorarse.

Alpha CRS+ proporciona a las células los nutrientes esenciales y protección contra factores de estrés tóxico como los radicales libres, para promover el bienestar de la función celular.* Al ayudar a las células a funcionar adecuadamente, se apoya el bienestar de la producción de energía, que se traduce en vitalidad y bienestar.* Si a lo largo de

los años empiezas a experimentar una disminución en tu energía, Alpha CRS+ puede promover niveles saludables de energía al proteger a tus células durante el envejecimiento.*

Protección del ADN

Otra forma de promover el bienestar de la función celular es protegiendo el ADN celular, que regula las actividades dentro y entre las células. El ADN se encuentra en el núcleo de cada célula, regulando la comunicación y la actividad entre los millones de células de tu cuerpo. Una célula saludable puede reproducirse, realizar funciones especializadas y autodestruirse cuando ya no es efectiva, dejando espacio para células nuevas y saludables. Cuando el ADN celular y otras estructuras celulares se dañan, se puede descarrilar el proceso de reproducción, función y renovación celular.

Ingredientes

La mezcla polifenólica para longevidad celular antioxidante de Alpha CRS+ busca hacer justo lo que su nombre sugiere: prolongar la longevidad o tiempo de vida de las células con polifenoles.* Recuerda, los polifenoles son un poderoso grupo de antioxidantes conocidos por proteger a las células contra el daño causado por los radicales libres. Los radicales libres tienen el potencial de dañar el ADN celular, las mitocondrias (las moléculas que producen energía química) y otras estructuras celulares importantes, pero al consumir antioxidantes, como los polifenoles, puedes ayudar a proteger a las células y a sus estructuras.*

Otros ingredientes de Alpha CRS+ y sus beneficios:

- El ácido boswélico y la enzima proteasa bromelina que apoyan el bienestar de la función celular.*
- Extracto botánico de Ginkgo biloba que apoya la claridad mental y la energía.*
- La mezcla de extractos botánicos que ayudan a evitar el malestar estomacal de dōTERRA.*
- La fórmula Alpha CRS+ está hecha con cápsulas vegetales sin lauril sulfato de sodio

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad

Beneficios

Alpha CRS+ usa una mezcla registrada de extractos e ingredientes naturales que ayuda a combatir los efectos del envejecimiento sobre la salud celular y los niveles de energía y vitalidad.*

- Apoya el bienestar de la función celular protegiendo el ADN celular.*
- Promueve la energía celular apoyando mitocondrias saludables.*
- Apoya la función celular inmune saludable.*
- Apoya la claridad mental y la función cerebral.*

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad





CAPÍTULO CINCO: xEO Mega®

La x es por la astaxantina (un extracto estandarizado de microalgas), EO significa aceite esencial y Mega representa los beneficios omega que brinda este complejo.

PROPÓSITO

Mientras que Alpha CRS+® busca brindarle al cuerpo antioxidantes y protección celular, xEO Mega está diseñado para ofrecer ácidos grasos esenciales (AGE) que ayudan al buen funcionamiento de los sistemas corporales.* El cuerpo requiere ácidos grasos esenciales para funciones clave como crecimiento celular, desarrollo cerebral, actividad muscular, función inmune, salud articular y más.*

Algunos ácidos grasos se producen naturalmente en el organismo. Sin embargo, ciertos ácidos grasos esenciales no pueden ser producidos por el cuerpo y se deben obtener a través de la dieta. Hay varios tipos de ácidos grasos esenciales, pero los más comunes son omega-6 y omega-3. Aunque puedes brindarle a tu cuerpo estos ácidos grasos esenciales a través de los alimentos, la dieta moderna típica suele contener demasiados ácidos grasos esenciales omega-6 en aceites vegetales y grasas hidrogenadas o trans. Aunque es conveniente brindarle a tu cuerpo omega-6 para darle ciertos nutrientes esenciales, su consumo excesivo ha sido relacionado con una mala salud.

Por el contrario, la evidencia científica sugiere que al incrementar la ingesta dietética de ácidos grasos esenciales omega-3, se pueden obtener beneficios importantes para la salud. Los estudios han demostrado que algunos de estos beneficios para la salud incluyen efectos positivos sobre la salud cardiovascular, función cerebral, función inmune, la salud articular, la movilidad y la piel.*

Para mantener un organismo y un estilo de vida saludables, debes mantener un balance adecuado entre los ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6 disminuyendo la ingesta dietética de alimentos altos en omega-6 e incrementando la ingesta de alimentos altos en omega-3. Los ácidos grasos esenciales omega-3 pueden provenir del pescado, los aceites de canola y oliva, algunas nueces y semillas. xEO Mega brinda al cuerpo un balance adecuado de ácidos grasos esenciales a través de una mezcla única de ácidos grasos de fuentes marinas y terrestres y otros ingredientes vegetales.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad

Ingredientes

xEO Mega contiene una mezcla registrada de aceites esenciales CPTG®, ácidos grasos de fuentes marinas y terrestres e ingredientes vegetales, que trabajan juntos para brindarle al cuerpo varios importantes beneficios.

Como ya dijimos, algunos ácidos grasos se producen de forma natural en el cuerpo, mientras que otros se deben obtener de los alimentos. Es posible brindarle a tu cuerpo suficientes ácidos grasos esenciales omega-3 a través de fuentes como el aceite de canola, las nueces y las semillas, y el pescado. Sin embargo, a muchas personas les preocupan cada vez más los niveles de toxinas y metales pesados del océano, por lo que el consumo diario de pescado no es una opción con la que todos se sientan cómodos. Algunos expertos en nutrición incluso advierten contra el consumo frecuente de pescados para proteger al cuerpo contra la exposición a contaminantes tóxicos. Afortunadamente, la fórmula de xEO Mega contiene ácidos grasos omega de fuentes marinas y terrestres que le brindan al cuerpo el balance adecuado de ácidos grasos esenciales y sus beneficios.

Cada ración de xEO Mega contiene lípidos marinos microfiltrados puros, que ofrecen altos niveles de ácidos grasos esenciales. La fórmula xEO Mega también proporciona ácidos grasos útiles a través del aceite de semilla de granada y del aceite de semilla de Ahiflower.

Los ingredientes principales incluyen:

- Mezcla de omega de origen marino y vegetal: Esta mezcla de aceites puros de pescado y semilla de Ahiflower ofrece ácidos grasos esenciales.
- Vitaminas naturales D y E: xEO Mega incluye 800 unidades internacionales (UI) de vitamina D natural y 60 UI de vitamina E natural. La vitamina D tiene un papel esencial en la salud ósea y el crecimiento y puede promover una función inmune saludable, así como respuestas saludables al estrés celular.*

- Astaxantina: La astaxantina es un poderoso carotenoide antioxidante cosechado de microalgas. Se une con la vitamina E natural para ofrecer beneficios circulatorios y sistémicos.*
- Mezcla de aceites esenciales: Esta mezcla de aceites esenciales le ofrece al cuerpo antioxidantes para promover células saludables.* El uso de aceites esenciales en la fórmula xEO Mega también ayuda a proteger los ácidos grasos esenciales utilizados a partir de la oxidación y la rancidez, ya que el aceite esencial actúa como sistema conservante natural. xEO Mega incluye una mezcla patentada de aceites esenciales de clavo, incienso, tomillo, comino, naranja silvestre, menta, jengibre y manzanilla alemana.

La fórmula xEO Mega viene en convenientes cápsulas blandas vegetales.



Beneficios

La combinación de los poderosos ingredientes y aceites esenciales en xEO Mega lo convierten en un suplemento increíblemente efectivo, que brinda al organismo un equilibrio saludable de ácidos grasos esenciales y otros beneficios.

- Promueve la salud cardíaca y circulatoria.*
- Apoya el bienestar de la función articular y la comodidad.*
- Brinda nutrientes que apoyan al sistema inmune.*
- Apoya el bienestar de la función del cerebro, ojos y sistema nervioso.*
- Promueve una piel saludable.*
- Proporciona antioxidantes y apoya el bienestar de las respuestas celulares, de la función inmune y del aparato digestivo.*
- Brinda un amplio rango de ácidos grasos esenciales omega-3 de fuentes marinas y vegetales para ayudar a mantener el bienestar y el equilibrio de nutrientes vitales.*
- Ofrece beneficios sistémicos y circulatorios.*
- Ofrece fuentes naturales de vitamina D y E.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad



vEO Mega®

Para quienes que no desean consumir pescado o productos marinos por restricciones en su dieta o preferencias personales, dōTERRA creó vEO Mega. Alpha CRS+® y Microplex VMz® ya que se consideran aptos para vegetarianos, pero la mezcla de omega marina de xEO Mega® significa que no se puede etiquetar como producto vegano. Con vEO Mega, dōTERRA hizo posible que quienes desean utilizar sólo productos hechos a base de ingredientes vegetales obtengan los beneficios de una mayor ingesta de ácidos grasos esenciales.

En lugar de utilizar una mezcla de aceites de pescado, la fórmula vEO Mega utiliza fuentes vegetales y de algas para brindar una mezcla única de ácidos grasos esenciales. Aunque los ingredientes son ligeramente distintos a los de xEO Mega, con vEO Mega es fácil que aquellos que desean utilizar suplementos vegetarianos obtengan los ácidos grasos esenciales y disfruten de sus beneficios.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad



CAPÍTULO SEIS: Microplex vMZ®

Microplex es una combinación de las palabras micronutriente y complejo, VM es para vitaminas y minerales, y la z representa las mejoras que se hicieron al producto original.

PROPÓSITO

Además de los antioxidantes y ácidos grasos esenciales, el cuerpo necesita vitaminas y minerales esenciales para mantener sus sistemas con un funcionamiento adecuado.*

Las vitaminas y minerales esenciales no pueden ser producidos en cantidades suficientes en el cuerpo, por lo que debemos utilizar la dieta para brindarle la cantidad adecuada de nutrientes. Desafortunadamente, la mayoría de las dietas modernas carecen de una variedad de vitaminas y minerales, lo que a menudo resulta en deficiencias nutricionales.

Microplex VMz está diseñado para brindarte cantidades adecuadas de vitaminas y minerales para promover un bienestar óptimo cuando se combina con una dieta bien balanceada y un estilo de vida saludable.* Al tomarlo diario, le puedes dar a tu cuerpo las vitaminas y minerales que necesita para una buena salud.

Con su fórmula especializada, Microplex VMz te brindan las vitaminas que son deficientes en las dietas modernas, como las vitaminas A, B, C y E. La fórmula también le da al cuerpo minerales como calcio, magnesio y zinc, que pueden promover el bienestar óseo y metabólico.*

A partir de la tabla de requerimientos promedio estimados (RPE), sabemos que más del noventa por ciento de los adultos estadounidenses no alcanzan los requerimientos diarios de vitamina E, y aproximadamente la mitad de los estadounidenses no satisfacen los requerimientos nutricionales de magnesio, vitaminas A y C, y calcio. Aunque es posible alcanzar estos requerimientos con una dieta saludable, es más fácil decirlo que hacerlo.

Cuando se utilizar Microplex VMz a diario junto con otros hábitos saludables, le das a tu cuerpo una cantidad adecuada de nutrientes, que de otra forma le estarían faltando.

Ingredientes

Microplex VMz se presenta en forma de un complejo de nutrientes de los alimentos y ofrece

una variedad de vitaminas y minerales que ayudan con el crecimiento, función y mantenimiento celulares.* La fórmula de este suplemento ofrece una mezcla de vitaminas en un complejo energético, así como minerales que son beneficiosos para el metabolismo y el bienestar de los huesos.*

La fórmula de Microplex VMz también promueve la biodisponibilidad, es decir que el cuerpo reconoce y absorbe las vitaminas, los minerales y los nutrientes de los alimentos. En ocasiones, es difícil que el cuerpo reconozca o absorba las vitaminas y minerales, por lo que Microplex VMz utiliza una matriz de glicoproteína especial patentada que ayuda a la biodisponibilidad. Además, la fórmula también contiene una mezcla de enzimas y cofactores minerales que ayudan a la digestión y asimilación de los nutrientes.*

Los ingredientes principales incluyen:

- Una mezcla balanceada de vitaminas esenciales: vitaminas antioxidantes A, C y E;* complejo energético de vitaminas B;* y vitamina D natural para una mayor biodisponibilidad.
- Mezcla botánica de alimentos integrales: col rizada, diente de león, perejil, algas marinas, brócoli, col de bruselas, col y espinacas
- Enzimas para ayudar con la digestión y absorción de nutrientes*: proteasa, lactasa, lipasa, amilasa, alfa-galactosidasa, diatasa, glucoamilasa y peptidasa
- Mezcla balanceada de minerales esenciales: calcio, hierro, yodo, magnesio, zinc, selenio, cobre, manganeso y cromo
- La mezcla botánica para bienestar estomacal: hojas de menta, raíz de jengibre y extractos de hoja de menta raíz de jengibre y semillas de alcaravea

La fórmula Microplex VMz está contenida en cápsulas vegetales libres de lauril sulfato de sodio y no tiene materiales genéticamente modificados.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad

Beneficios

Con tantos poderosos ingredientes y efectos deseables, es fácil entender por qué Microplex VMz es un producto que debe ser parte de dōTERRA Lifelong Vitality Pack®.

- Ofrece 22 vitaminas y minerales esenciales que apoyan el crecimiento, función y mantenimiento normales de las células.*
- Combate los radicales libres con las vitaminas antioxidantes A, C y E.*
- Apoya el bienestar del metabolismo y la energía celular.*
- Apoya el bienestar óseo con calcio, magnesio, zinc y vitamina D.*
- Apoya el bienestar de la función inmune.*
- Apoya el bienestar digestivo.*
- Incluye una matriz de glicoproteína patentada para mayor biodisponibilidad.*

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad





Microplex vMZ[®] Vegano

Microplex VMz Vegano ofrece los mismos beneficios que Microplex VMz, pero proviene de fuentes aptas para veganos. Esta fórmula incluye las mismas vitaminas y minerales que se encuentran en el Microplex VMz original, así como la mezcla para calmar el estómago y una matriz de glicoproteína patentada para ayudar a incrementar la biodisponibilidad.*

La fórmula de Microplex VMz Vegano viene encapsulada en cápsulas vegetales sin sulfato y no contiene materiales genéticamente modificados.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad

CAPÍTULO SIETE: Incorporando el LLV a tu vida diaria

Con un estilo de vida más saludable, mayor será el incremento en tu expectativa de vida.

Un estudio del Biobanco del Reino Unido encontró que en un grupo personas con múltiples afecciones, un estilo de vida realmente saludable incrementó la esperanza de vida promedio a la edad de 45 años en 7.6 años para hombres y 6.5 años para mujeres, comparado con estilos de vida no saludables.



dōTERRA Lifelong Vitality Pack (LLV) ofrece los mejores resultados cuando se utiliza junto con una dieta saludable y balanceada, ejercicio regular y otros hábitos saludables. Alpha CRS+®, xEO Mega® y Microplex VMz® han sido especialmente formulados para apoyar un óptimo bienestar cuando se combina con la filosofía de bienestar de dōTERRA, que incluye un estilo de vida saludable y atención médica responsable. Al incorporar LLV en tu vida, recuerda los siguientes aspectos para ayudar a un estilo de vida saludable:

Nutrición y digestión: Dale a tu cuerpo los nutrientes importantes a través de una dieta bien balanceada que incluya alimentos integrales como frutas y verduras. Apoya el bienestar del sistema digestivo para que pueda descomponer y optimizar la absorción de nutrientes.

Movimiento y metabolismo: Muévete todos los días y mantén una fuerte función metabólica, saludable y optimizada para obtener mayor energía, vigor y mantener el peso y composición corporal ideales.

Cuando se combinan con la nutrición y el bienestar digestivo, estos factores son esenciales para darle más vida en tus años.

Nutrición y Metabolismo

La nutrición y el metabolismo tienen un efecto sinérgico sobre tu salud y bienestar en general. Aunque la nutrición es el proceso de adquisición de nutrientes de tu ambiente, probablemente sepas que el metabolismo es el proceso químico que utiliza tu cuerpo para transformar los alimentos que comes en combustible.

Sin embargo, el bienestar metabólico incluye muchas cosas más! Tu metabolismo influye sobre tu energía, tu peso, tu composición corporal, tu sueño e incluso tu desempeño cognitivo. Diversos estudios han encontrado un trastorno persistente en el metabolismo de nutrientes u homeostasis energética, causado por

deficiencia o excesos de nutrientes, que induce estrés celular, lo que lleva a la desregulación metabólica, daño de los tejidos y, finalmente, al desarrollo de síndromes metabólicos adquiridos.

En septiembre, dōTERRA lanzará un nuevo e increíble sistema de productos específicamente diseñado para fortalecer y optimizar su función metabólica. Las investigaciones más recientes de Harvard y otras instituciones muestran que el bienestar metabólico y un envejecimiento saludable son inseparables. Esto significa que cuanto más fuerte y saludable sea tu función metabólica, más joven te sentirás de adentro hacia afuera.

¡Escanea el código QR que aparece abajo para obtener más información!



Aprende más
sobre MetaPWR™

