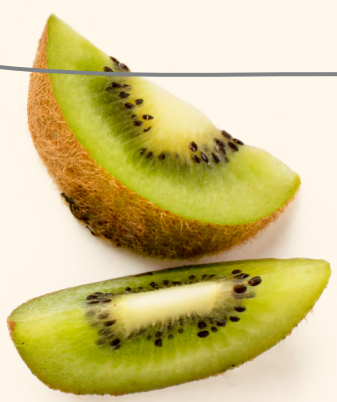
nutrilite

Immunity Support JOURNEY

DESCUBRE CONSEJOS ÚTILES

para mantener un sistema inmunitario fuerte todo el año



nutrilite

CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA INMUNITARIO

¿Por qué debo ayudar a mi sistema inmunitario todo el año y no solo durante los meses de invierno?

Tu sistema inmunitario es extremadamente complejo. Consta de tres líneas de defensa. **Además, puedes apoyarlo de varias formas.**

TRES LÍNEAS DE DEFENSA INMUNITARIA

Barrera física
la 1.ª línea de defensa inmunitaria

¿Qué es?
Piel, membranas mucosas, saliva, lágrimas, paredes intestinales y las imprescindibles células inmunitarias que se encuentran en el intestino.

¿Cómo funciona?
Actúa como escudo protector frente al entorno exterior.

Respuesta rápida
la 2.ª línea de defensa inmunitaria

¿Qué es?
Leucocitos y otros mecanismos internos.

¿Cómo funciona?
Es una especie de equipo de emergencias, siempre listo para actuar cuando surge una amenaza contra tu salud.

Respuesta inteligente
la 3.ª línea de defensa inmunitaria

¿Qué es?
Está formado por «superhéroes» cuya misión es centrarse en la respuesta de tu sistema inmunitario.

¿Cómo funciona?
Tus superhéroes determinan la forma adecuada de favorecer tu salud en cada situación. Además, gracias a su «memoria inmunitaria», sabrán cómo actuar la próxima vez que suceda lo mismo.

Cuando tu sistema inmunitario funciona de forma óptima, te ayuda a mantenerte sano.

Toma el **control apoyando tu sistema inmunitario – independientemente de la estación que sea –** con **nutrición**, **ejercicio** y **hábitos de sueño** que favorecen la inmunidad, así como nutrientes de **complementos especialmente seleccionados**.

Los productos que forman parte de **Immunity Support Journey** han sido **seleccionados especialmente en colaboración con el Dr. Francesco Avaldi**, Consultor de nutrición de Nutrilite™, médico de familia y experto en nutrición deportiva con un máster en dietética vegetariana.

nutrilite

NUTRICIÓN QUE FAVORECE LA INMUNIDAD

Ejemplos de alimentos que favorecen la inmunidad:

1 Cítricos

Los cítricos contienen vitamina C. Procura añadir naranjas, pomelos y limones a tu dieta para obtener vitamina C de diferentes fuentes.

Consejo: añade una rodaja de limón a un vaso de agua con o sin gas o cómete una naranja como tentempié entre comidas.

2 Jengibre

Esta raíz picante añade gran cantidad de sabor a curris, sopas y batidos, así como a bebidas calientes y frías. El jengibre favorece las defensas naturales del organismo.

3 Kiwi

El kiwi es rico en vitamina C, que favorece la inmunidad. ¿Sabías que un kiwi contiene más vitamina C que una naranja?

Consejo: cómelo como tentempié o añádelo a tu batido del desayuno.

4 Espinacas

Son ricas en vitamina C y betacaroteno, que el organismo transforma en vitamina A para favorecer el sistema inmunitario. Siempre que te sea posible, consume espinacas frescas (no cocinadas) para mantener su contenido de nutrientes. Añádelas a una ensalada o a un batido verde y fresco.

5 Cúrcuma

La cúrcuma contribuye a mantener la eficacia del sistema inmunitario y tiene propiedades antioxidantes. Esta «especia dorada» contiene una alta concentración de curcumina, que es la que le confiere su característico color. Si añades cúrcuma a leche con avena, la bebida que obtienes se conoce como leche dorada. Esta bebida de color dorado intenso forma parte de la cultura india desde hace siglos. También puedes utilizar sustitutos veganos en lugar de leche.

Conocimiento experto

La fruta, las hortalizas, las hierbas y las especias son elementos importantes para favorecer el sistema inmunitario a través de la dieta, ya que aportan vitaminas, minerales y fitonutrientes que apoyan la defensa inmunitaria del organismo.

Dr. Francesco Avaldi
Consultor de nutrición de Nutrilite

nutrilite

NUTRICIÓN QUE FAVORECE LA INMUNIDAD

Recetas sencillas que aportan nutrientes para favorecer tu inmunidad

BATIDORA

Consigue un batido perfecto con la batidora Nutrilite.

Encontrarás más información en **www.amway.es**

Batido de refuerzo inmunitario

INGREDIENTES:

+ **3 naranjas** (o naranjas sanguinas) peladas y troceadas
+ **Un trozo de jengibre fresco de 2,5 cm** pelado y troceado o rallado finamente
+ **Un trozo de cúrcuma fresca de 2,5 cm** pelado y troceado o rallado finamente
+ **100 ml de agua**
+ **1 sobre de Nutrilite™ Balance Within™ Probiotics**

PREPARACIÓN:

1. **Pon** las naranjas, el jengibre, la cúrcuma, el agua y Balance Within Probiotics en la batidora.
2. **Bate** hasta obtener una mezcla suave.

Ensalada arcoíris

INGREDIENTES:

+ **250 g de zanahorias** peladas y cortadas en trozos de 1 cm
+ **370 g de coliflor** cortada en cogollos pequeños
+ **285 g de brócoli** cortado en cogollos pequeños
+ **225 g de pera** sin semillas y cortada en trozos de 1 cm
+ **250 g de remolacha** pelada y cortada en trozos de 1 cm
+ **100 ml de aceite de oliva**
+ **30 ml de vinagre de sidra**
+ **1 mango maduro** pelado y cortado en rodajas
+ **El zumo de 1 lima**
+ **1 chalota** pelada y cortada en rodajas finas
+ **1 cucharadita de sal**
+ **½ cucharadita de pimienta**
+ **30 g de cilantro** finamente troceado

PREPARACIÓN:

1. **Mezcla** las zanahorias, la coliflor, el brócoli, la pera y la remolacha ya preparados **en un cuenco grande.**
2. Para el **aliño**, bate el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el mango, el zumo de la lima, la chalota, la sal, la pimienta y el cilantro en un robot de cocina o una batidora. Bate a máxima potencia pulsando 5–6 veces y comprueba la consistencia. Si hace falta, bate un rato más hasta que los ingredientes del aliño queden bien mezclados.
3. **Vierte el aliño** sobre las hortalizas preparadas, **mezcla bien** y **listo**.

+ Empieza el día con un **Batido verde y sano**
+ Disfruta de un delicioso y nutritivo **Cuenco de quinoa California** para almorzar
+ ¿Buscas un tentempié riquísimo para tomar entre comidas? Descubre el **Cuenco de frutos secos mixtos**

nutrilite

EJEMPLO DE COMIDAS DIARIAS Y COMPLEMENTOS

Una guía rápida para ayudarte a añadir a tu dieta vitaminas que favorecen la inmunidad.

El plan diario de comidas recomienda 3 comidas principales y 2 tentempiés al día. Esto nos ayuda a:

+ Proporcionar a nuestro cuerpo la energía que necesitamos para un estilo de vida activo
+ Distribuir la ingesta de calorías uniformemente a lo largo del día y evitar comer en exceso a última hora
+ Mantener niveles equilibrados de azúcar en sangre

1 ANTES DEL DESAYUNO

Nutrilite Balance™ Within Probiotics

+

Vaso de agua

Deja Balance Within Probiotics en tu mesilla de noche para acordarte de tomarlo al despertar, **antes del desayuno**.

2 DESAYUNO

Muesli

+

Vitamina C Plus Nutrilite

3 TENTEMPIÉ (MEDIA MAÑANA)

Proteína Vegetal Nutrilite
(1 cucharada)

+

Batido

Es una gran idea **incluir proteínas de origen vegetal como parte del tentempié de media mañana o media tarde.**

4 ALMUERZO

ALMUERZO ADECUADO
como un cuenco, una ensalada o una comida caliente sana con cantidades equilibradas de hortalizas, proteínas, hidratos de carbono complejos y grasas saludables

5 TENTEMPIÉ (MEDIA TARDE)

Frutos secos

o

Yogur

6 CENA

Sopa

o

CENA LIGERA
como un cuenco, una ensalada o una comida caliente sana con cantidades equilibradas de hortalizas, proteínas, hidratos de carbono complejos y grasas saludables

nutrilite

EJERCICIO FÍSICO

Una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud es fomentar tu inmunidad proactivamente. Aquí te ofrecemos todo lo que debes saber. El ejercicio ayuda al sistema inmunitario a encontrar y eliminar patógenos a corto plazo y reduce el riesgo de infecciones a largo plazo.

Muévete más

Realizar ejercicio aeróbico regular de intensidad moderada – como caminar, correr o montar en bicicleta – 150 minutos por semana **puede proporcionar a tu sistema inmunitario el apoyo que necesita**. De manera que pon tu lista de reproducción favorita, lleva contigo una botella de agua y sal a caminar a paso ligero por el barrio o a montar en bicicleta por el parque.

Muévete al ritmo de la música

Elige una canción animada y **baila** o **repite movimientos al ritmo de la música.** Como alternativa, **empieza realizando movimientos suaves**, **continúa realizando un ejercicio de gran intensidad**, como flexiones de brazos, y vuelve a la actividad suave para terminar la canción.

Entrenamiento a la hora del té

¿Te gusta el té? **Aprovecha el tiempo que tarda en hervir el agua para realizar tu sesión de fitness.** ¡Haz estiramientos, salta, bota o baila hasta que el agua hierva!

Empieza poco a poco

Si necesitas algo más suave para empezar, **lanza un objeto blando al aire,** como un calcetín o una bufanda, **y cógela rápidamente**; pásate el objeto de una mano a otra alrededor de la cintura, primero en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario.

Felicítate por el progreso que has conseguido

Al terminar la primera semana, **dedica tiempo a reflexionar sobre lo bien que te sientes**. Al terminar la segunda semana y posteriormente, **observa el cambio positivo en tu nivel de energía y tono muscular – y en tu mente.** Procura repetir los microejercicios durante el día, cuando te venga bien, o intenta convertirlos en un hábito cotidiano (por ejemplo, justo después de despertarte)

Al terminar cada semana, mírate en el espejo, sonríe y di **«¡bien hecho!»**

nutrilite

DORMIR BIEN

Dulces sueños que mejoran el sistema inmunitario

Dormir es uno de los factores más importantes para mantener tu cuerpo y tu mente en buena forma. Aunque dormir bien una noche pueda proporcionarte un aumento instantáneo de energía, los verdaderos beneficios se consiguen con un patrón de sueño regular. **El sueño es una parte fundamental de la salud y el bienestar generales de toda persona** y puede favorecer al sistema inmunitario del organismo y ayudarte a mantener un corazón, un peso y una mente sanos.

Sigue un horario para dormir

Fíjate un horario que funcione para ti y **mantén una rutina** con la hora de ir a dormir y de despertarte cada día (¡incluidos los fines de semana!). La regularidad refuerza los ciclos vitales de sueño y vigilia para que tu cuerpo sepa a qué atenerse en cada momento.

Nutrilite™ Sleep Easy son gominolas de delicioso sabor a cereza con melatonina, que te ayuda a conciliar el sueño más rápido*, y vitamina B6. Enriquecidas con manzanilla y lúpulo.

Desarrolla una rutina para irte a dormir

Desarrolla una rutina de sueño adecuada para ti y disfrútala como preparación para irte a la cama. Puede ser una rutina relajante de cuidado de la piel, escuchar música suave o tomar una taza de manzanilla o infusión de lavanda, ya que estas hierbas favorecen la relajación y un sueño saludable.

Aprovecha el día

Aunque es normal que tu energía decaiga durante el día, resiste la tentación de dormir y **guárdate el sueño para la noche**. Si te sientes agotado y necesitas recuperar la energía, échate una siesta de 20 minutos como máximo durante el día.

Cierra la cocina durante las horas previas a irte a dormir

Una cena copiosa, un tentempié entrada la noche, un cóctel vespertino e incluso una taza de té o café de más pueden afectar al sueño. **Presta atención a lo que comes y bebes** en las horas previas a irte a la cama y asegúrate de que no te vas a dormir con hambre ni sintiéndote muy lleno.

Crea una sensación de calma

Desconecta tu mente por la noche, como si se tratara del interruptor de la luz, con **actividades relajantes**. Despeja tu mente y trata de mejorar tu sueño con técnicas de relajación, como meditación y ejercicios de respiración, o un baño, ducha o baño de pies caliente. No utilices dispositivos electrónicos antes de irte a la cama.

*El efecto beneficioso se obtiene consumiendo 1 mg de melatonina poco antes de ir a dormir

nutrilite

COMPLEMENTOS PARA TI

Apoya tu sistema inmunitario durante todo el año.

Immunity Support JOURNEY

CONJUNTO VITAMINAS E INMUNIDAD TODO EL AÑO[1]

Ref. 315562

Vitamina C Plus Nutrilite (de liberación prolongada)

- Una **mezcla de primera calidad** de ácido L-ascórbico, concentrado de cereza de acerola y concentrados de pomelo, mandarina y limón.
- Cuenta con una fórmula especial que libera la **vitamina C de forma continua durante ocho horas**, lo que contribuye a optimizar su absorción.

Nutrilite Balance Within™ Probiotics

- Contiene **vitaminas B6 y B9** para favorecer la inmunidad[2] y un estado de ánimo positivo[3].
- Cada sobre de delicioso polvo de disolución rápida contiene **6.000 millones de bacterias probióticas** de 2 cepas bien documentadas científicamente.

Proteína Vegetal Nutrilite

- Aporta proteínas con un equilibrio adecuado de los nueve aminoácidos esenciales y **sin extras no deseados, como aromas o colorantes**.
- Se trata de una **alternativa fácil de digerir** y apta para vegetarianos a las fuentes tradicionales de proteínas, como carnes rojas, queso, huevos o leche entera.

Obtén más información en
www.amway.es/destination-wellbeing/

1) Las vitaminas C, B6 y el ácido fólico (B9) contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
2) La vitamina B6 y el ácido fólico (B9) contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
3) La vitamina B6 y el ácido fólico (B9) contribuyen a la función psicológica normal.

nutrilite

APOYO INMUNITARIO ADICIONAL DURANTE EL CAMBIO DE ESTACIÓN

CONJUNTO APOYO INMUNITARIO ESTACIONAL

CONJUNTO
Apoyo Inmunitario Estacional

La vitamina C, la vitamina D, el zinc y el selenio contribuyen al funcionamiento normal del **sistema inmunitario**. Cada uno de estos productos apoya a las células de una forma diferente.

Ref. 314051

CONJUNTO APOYO INMUNITARIO PARA NIÑOS

Especialmente diseñado para niños a partir de 4 años

CONJUNTO
Apoyo Inmunitario para Niños

Apoyo Inmunitario* Plus Nutrilite Kids

Polvo delicioso 4 en 1 de disolución rápida con vitamina D*, vitamina C, zinc y bacterias probióticas.

Kids Omega-3 Nutrilite

Masticables de sabor afrutado con vitamina D, que favorece un apoyo inmunitario normal* y el desarrollo de los huesos**, así como ácidos grasos omega-3 esenciales.

Ref. 308133

* La vitamina D contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario en niños.
** La vitamina D es necesaria para el desarrollo normal de los huesos en niños.

nutrilite

EL PRODUCTO ADECUADO PARA CADA NECESIDAD

¿Cómo elegirlos? Cuida primero tu **«Base inmunitaria»**, busca **«Apoyo estacional 'sensible' a la inmunidad»** durante los cambios de estación y elige **«Inmunidad para apoyar necesidades especiales»** en los momentos que lo requieras.

Vitamina C Plus Nutrilite (de liberación prolongada) – Ref. 109741
+ Vitamina C, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Cotidiano Nutrilite™ – Ref. 4504
+ Vitamina C, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario
+ Vitaminas E y B2, que, al igual que la vitamina C, contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo.

Nutrilite Balance Within™ Probiotics – Ref. 120571
+ Vitaminas B6 y B9 (ácido fólico), que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
+ También contribuyen a la función psicológica normal. Por tanto, favorecen un estado de ánimo positivo.

Vitamina D Plus Nutrilite™ – Ref. 119797
+ Vitamina D, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario
+ También contribuye al mantenimiento de los huesos, los dientes y los músculos en condiciones normales.

Nutrilite™ Immuno – Ref. 126149
+ Extracto de baya de saúco, que puede apoyar las defensas naturales del cuerpo.

Base inmunitaria

Elige estos productos si necesitas una **buena base diaria para tu sistema inmunitario**, ya que, como sabes, a pesar de que te esfuerces por llevar un estilo de vida saludable, puedes seguir teniendo carencias nutricionales.

Apoyo estacional «sensible» a la inmunidad

Elige estos productos si sientes que **puedes necesitar apoyo adicional durante las estaciones** que ponen a prueba el sistema inmunitario, favoreciendo de este modo tu función inmunitaria.

Apoya tu sistema inmunitario

Apoyo inmunitario sobre la marcha

Elige este producto si quieres **apoyar tu sistema inmunitario sobre la marcha**, nutriendo con cada sorbo de sabor delicioso las defensas inmunitarias naturales de tu organismo.

Bebida XS™ Power Drink + Sabor Jengibre y Maracuyá – Ref. 298813
+ Con vitamina C y zinc, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario; favorecen la agilidad mental y la atención gracias a su contenido de vitamina B5 (ácido pantoténico), que contribuye al rendimiento intelectual normal y, junto a las vitaminas B3, B6 y B12, ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

Inmunidad para apoyar necesidades especiales

Elige estos productos si, a pesar de adoptar medidas de prevención, quieres **proporcionar apoyo adicional a tu dieta**.

Zinc + selenio Nutrilite™ – Ref. 126811
+ El zinc y el selenio contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario
+ Contribuyen al mantenimiento del cabello y las uñas en condiciones normales

nutrilite

REALIZA LA PRUEBA INMUNITARIA

Comprueba los siguientes aspectos básicos y marca las casillas que correspondan a tu rutina diaria:

SÍ ☐
NO ☐

Come sano

Una dieta equilibrada y variada es clave para el bienestar físico y mental. Además de comer al menos 5 raciones al día de fruta y hortalizas (preferiblemente de temporada), también debemos comerlas de 5 colores diferentes. Estos colores los producen los fitonutrientes - componentes de las plantas que favorecen su crecimiento y las protegen de enfermedades.

SÍ ☐
NO ☐

Haz ejercicio

Ya sea dar un paseo, correr o realizar cualquier otra actividad física, mantenerse activo ayuda a eliminar bacterias nocivas de los pulmones y las vías respiratorias, lo que contribuye a prevenir determinadas enfermedades. También aumenta el flujo sanguíneo, fortalece los anticuerpos y reduce los niveles de hormonas del estrés.

SÍ ☐
NO ☐

Duerme bien

Tu sistema inmunitario depende de que duermas de forma saludable. La mayoría de los adultos necesita dormir entre 7 y 9 horas. Mantén un horario regular para irte a la cama, mantente activo durante el día, evita la cafeína y el alcohol en las horas previas a irte a dormir, mantén tu habitación fresca y dedica tiempo a relajarte antes de irte a la cama. Recuerda que debes evitar los dispositivos electrónicos antes de irte a dormir.

SÍ ☐
NO ☐

Piensa de forma positiva

Las defensas de tu organismo funcionan mejor cuando tienes pensamientos alegres. Disfruta de las cosas que te gustan y mira siempre el lado positivo de las cosas – incluso en los momentos difíciles.

SÍ ☐
NO ☐

Relájate

Un cierto nivel de estrés puede ser positivo. Ayuda a tu cuerpo a estar preparado para un reto. Sin embargo, si dura demasiado, puede debilitar el sistema de defensa del organismo. Evita el estrés en la medida de lo posible, dedicando tiempo a relajarte y a hacer cosas que te gusten.

SÍ ☐
NO ☐

Diviértete

La risa es la mejor medicina. Hay evidencias que sugieren que incluso puede mejorar el funcionamiento del sistema inmunitario a corto y a largo plazo. Aunque no son pruebas concluyentes, ¿a quién no le gusta reírse con ganas?

SÍ ☐
NO ☐

Lávate las manos

Deja que los gérmenes se vayan por el sumidero antes de que supongan una amenaza para tu salud. Utiliza agua corriente y jabón para lavarte las manos durante al menos 20 segundos y enjuágatelas. Utiliza desinfectante de manos durante el día como medida adicional eficaz.

Si has marcado las siete casillas, estás cuidando bien tu sistema inmunitario.

Comprueba los puntos indicados más arriba regularmente, a ser posible todos los días, para controlar cómo cuidas tu sistema inmunitario a corto y a largo plazo.

Por mucho cuidado que tengas, **es posible que ocasionalmente necesites apoyo nutricional adicional** para que tu sistema inmunitario siga funcionando bien. Es precisamente en esta área en la que los **complementos alimenticios pueden ayudarte a suplir potenciales carencias** y a cuidar mejor de tu sistema inmunitario.

nutrilite

DESCUBRE MÁS SOLUCIONES PERSONALIZADAS PARA TI

Descubre todo un mundo de conjuntos que te ayudan a atender tus necesidades específicas de salud, estilo de vida y bienestar.

LA COMBINACIÓN DE ESTOS PRODUCTOS APORTA VITALIDAD Y ENERGÍA A TU CUERPO.

- **VITAMINA C PLUS**: contiene vitamina C, que contribuye al metabolismo energético normal y al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
- **VITAMINA B PLUS**: contiene vitaminas B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantoténico), B6 y B12, que contribuyen al metabolismo energético normal y a disminuir el cansancio y la fatiga.
- **COMPLEJO OMEGA-3**: contiene los ácidos grados de omega-3 EPA y DHA, que contribuyen al funcionamiento normal del corazón.

Ref. 294545

CONJUNTO
Vitalidad

CONJUNTO
Best Age

LA COMBINACIÓN DE ESTOS PRODUCTOS APORTA LOS NUTRIENTES QUE PUEDE NECESITAR UN ORGANISMO MADURO.

- **PROTEÍNA VEGETAL**: aporta proteínas de alta calidad con cantidades equilibradas de los nueve aminoácidos esenciales.
- **COMPLEJO OMEGA-3**: los EPA y DHA contribuyen al funcionamiento normal del corazón. El DHA contribuye a mantener una función cerebral y una visión normales. Este efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de AEP y ADH
- **COENZIMA Q10**: aporta coenzima Q10, cuya concentración natural en nuestro organismo disminuye conforme envejecemos.

Ref. 305543

LA COMBINACIÓN DE ESTOS PRODUCTOS APOYA TU DIETA DURANTE EL EMBARAZO**

- **HIERRO FÓLICO PLUS**: contiene folato, que contribuye al crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo.
- **CAL MAG D PLUS**: contiene calcio, necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

Ref. 294852

CONJUNTO
Futura Mamá

*Este efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de EPA y DHA.
**Las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia deben consultar a su médico de cabecera antes de tomar complementos alimenticios

nutrilite

¡FELICIDADES!

Has completado con éxito tu Immunity Support Journey. Se trata de un gran logro y de un paso adelante en tu camino hacia Destination Wellbeing.

Ahora...
disfruta de los beneficios de tu esfuerzo y prepárate para vivir la vida con plenitud.

Después...
empieza a pensar en otras áreas de tu bienestar y estilo de vida que quieras mejorar.

Habla con tu Empresario Amway y explora todo un universo de oportunidades para alcanzar el bienestar.

Conocimiento experto

El funcionamiento del sistema inmunitario puede influir en nuestro disfrute de la vida y en nuestra capacidad para vivirla de la forma que queremos. Es importante apoyarlo de todas las formas que podamos – tanto a través de los alimentos y bebidas que consumimos como con nuestra actividad física y mental. Conozco la gran influencia que tiene la inmunidad en cómo nos sentimos y cómo rendimos, por lo que te animo a encontrar la solución de apoyo inmunitario adecuada para ti y a que empieces a vivir la vida con plenitud.

Dr. Francesco Avaldi
Consultor de nutrición de Nutrilite