



Zeomineral *Bossberry*

Complemento alimenticio de café verde y extracto de frambuesa

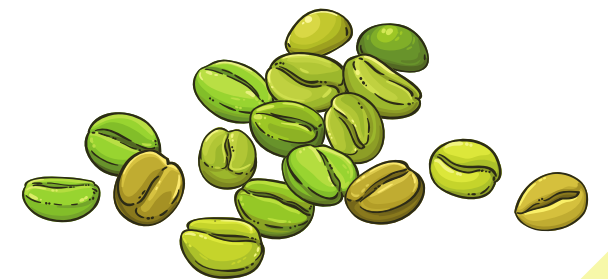
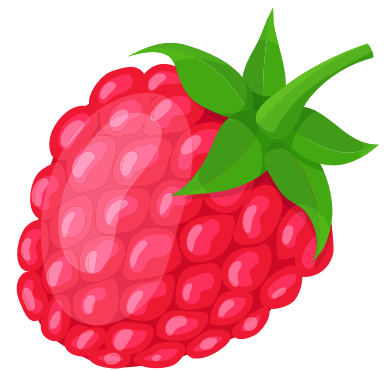
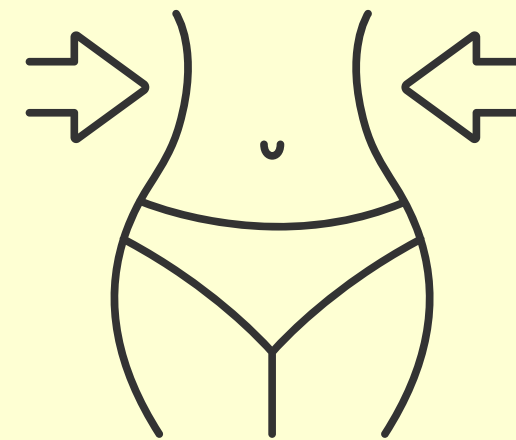
Bossberry:

- Con ingredientes que promueven la pérdida de peso, estimulan el metabolismo y queman calorías.
- Reguladores del azúcar en la sangre y de las hormonas.
- Extractos para aumentar masa muscular y la descomposición de la grasa.

Hemos elaborado un producto de dieta normal y vegetariana para perder peso de forma efectiva.

Dosis diaria: 3x1 cápsulas

Contenido del empaque: 90 unidades





Zeomineral *Bossberry*

Complemento alimenticio de café verde y extracto de frambuesa



Ingredientes activos:

Ácido clorogénico: extracto de café verde - potenciador del metabolismo, juega un papel importante en el "arranque" de la pérdida de peso. Es esencial para la biosíntesis, evitando la rápida liberación de glucosa.

Cetona de frambuesa: Extracto de frambuesa (aumenta la liberación y secreción de la proteína adiponectina). Es una hormona proteica que desempeña un papel regulador en varios procesos metabólicos, incluyendo la glucosa o la descomposición de los ácidos grasos.

Bromelina: una enzima que degrada las proteínas y que se encuentra en la piña y facilita la digestión. Además, es un poderoso antiinflamatorio.

Vitamina C: ocupa los mismos receptores en las células que la glucosa, que suele hacer engordar. Importante Su función es que, antes de que la glucosa pueda enviar sus señales hormonales a las células del hígado para acumular grasa, las moléculas de vitamina C la bloquean.

Ácido ursólico: extracto de romero, cuyo consumo regular aumenta la masa de dos tejidos quemadores de calorías, el músculo y la grasa. Apoya los niveles saludables de grasa corporal. Mejora la función cardiovascular. Mantiene los niveles normales de azúcar en la sangre.





Zeomineral *Bossberry*



Complemento alimenticio de café verde y extracto de frambuesa

El éxito de la pérdida de peso se basa en una dieta bien pensada. No basta con perder los kilos de más, también hay que ser capaz de mantenerlos. Cuando se pierde peso, se quiere perder grasa, no músculo. El músculo es lo que da forma a tu cuerpo, y es esencial mantenerlo. Para ello, mantén un consumo bajo de carbohidratos y grasas y alto de proteínas. Las vitaminas y los suplementos de calidad también son esenciales en la dieta utilizada para lograr el peso corporal deseado. Come varias veces al día, al menos 4-5 veces al día, preferiblemente menos. Incluye en tu dieta las meriendas.

- El desayuno debe incluir siempre verduras o frutas. En este momento se debe comer pan, preferiblemente integral, pero no más de una rebanada.
- A las diez de la mañana puedes incluir fruta en tu dieta.
- Para el almuerzo, lo mejor son las sopas y los guisos. Si ambos, entonces mitad y mitad.
- Para el almuerzo, puedes tener carne, guarniciones, mermeladas, ensaladas. Las carnes asadas al natural son las mejores, y puedes tomar cualquier guarnición que quieras, pero no patatas fritas. Se puede acompañar con algunas conservas, encurtidos y ensaladas. Si no tienes diabetes, cualquier tipo de conserva es buena, incluso las azucaradas, sólo que no tomes el zumo. En el caso de las ensaladas, el aliño no debe ser aceitoso ni graso y preferiblemente con la menor cantidad de queso posible.
- La cena puede ser casi cualquier cosa, pero lo mejor son alimentos similares a los de la merienda. La cena debe ser 3 horas antes de acostarse. Bebe al menos de 2 a 2,5 litros de líquidos sin azúcar al día, preferiblemente agua o agua mineral, pero también son adecuados los zumos e infusiones reales sin azúcar.

Zeomineral *Bossberry*



Ejemplo de una dieta para la primera semana



4.

1.
Día

Desayuno
Merienda
Comida
Merienda
Cena

- huevos fritos (en un poco de aceite) de 2 huevos, 1 rebanada de pan de centeno, 10 dkg de tomates, Zeomineral Lava o Magma
- 1 manzana en dados, 125 g de yogur griego
- sopa de tomate, pechuga de pollo a la parrilla con ensalada griega
- 1 barra de muesli sin azúcar, Zeomineral Lava o Magma
- 4 rebanadas de cereal extrudado, requesón bajo en grasa, 3 trozos de pepino

2.
Día

Desayuno
Merienda
Comida
Merienda
Cena

- hojuelas de avena acaneladas, Zeomineral Lava o Magma
- 5 almendras, un pequeño puñado de nueces
- sopa de verduras, una rodaja de lomo asado (10-12 dkg) con ensalada de col
- 2 cubos de Alga-choc Dark, Zeomineral Lava o Magma
- 2 huevos cocidos y una ensalada de patatas mediana con cebolla y vinagre

3.
Día

Desayuno
Merienda
Comida
Merienda
Cena

- 3 rebanadas de jamón york, 1 rebanada de pan de centeno con queso cottage, 10 dkg de tomates, Zeomineral Lava o Magma
- un vaso de yogur de frutas dietético
- sopa de crema de brócoli, una rodaja de filete de pescado al vapor con ensalada de la huerta, 50 g de queso mozzarella
- 3 galletas de avena, Zeomineral Lava o Magma
- cuajada de vaca magra con hierbas, una rebanada de pan de centeno

4.
Día

Desayuno
Merienda
Comida
Merienda
Cena

- 1 cubo de queso bajo en grasa, 1 salchicha con una rebanada de pan de centeno, mostaza, Zeomineral Lava o Magma
- 3 nueces, un pequeño puñado de frutos secos
- 15 dkg de salchicha asada con col al vapor
- 3 galletas de salvado, Zeomineral Lava o Magma
- 2 huevos escalfados, 4 rebanadas de centeno extrudadas, pepino

5.
Día

Desayuno
Merienda
Comida
Merienda
Cena

- 2 rebanadas pequeñas de pan tostado de centeno con ensalada de atún, Zeomineral Lava o Magma
- 1 pera, 2 ciruelas pasas
- sopa de guisantes espesada con avena, con un huevo frito
- 3 trozos de pan de centeno extrudado, Zeomineral Lava o Magma
- pequeña porción de pechuga de pollo a la parrilla, ensalada griega

6.
Día

Desayuno
Merienda
Comida
Merienda
Cena

- 2 huevos revueltos con verduras, 1 rebanada de pan de centeno, Zeomineral Lava o Magma
- 3 galletas de avena, 1 manzana
- sopa de col, hígado de pollo guisado con arroz de setas
- verduras en rodajas con salsa dietética, Zeomineral Lava o Magma
- chuleta de pescado a la parrilla, ensalada César

7.
Día

Desayuno
Merienda
Comida
Merienda
Cena

- hojuelas de fruta, Zeomineral Lava o Magma
- un pequeño puñado de nueces
- sopa de verduras, pasta de tomate con albahaca
- 2 cubos de Alga-choc Dark, Zeomineral Lava o Magma
- calabacines o champiñones rellenos de carne magra y arro



Zeomineral *Bossberry*



Dieta vegetariana con consumo de Bossberry

El éxito de la pérdida de peso se basa en una dieta bien pensada. No basta con perder los kilos de más, también hay que ser capaz de mantenerlos. Durante la pérdida de peso quieres perder grasa, no músculo, porque el músculo es lo que da la forma a tu cuerpo y es esencial mantenerlo. Para ello, lo mantenemos baja la ingesta de carbohidratos y grasas y aumentamos la ingesta de proteínas. Las vitaminas, los suplementos dietéticos de calidad son también una parte esencial para mantener el peso corporal deseado.

El equilibrio de nutrientes también es importante en una dieta vegetariana. En particular, las proteínas, los ácidos grasos omega-3, el hierro, el zinc, el calcio, la vitamina D y la B12 vitaminas B12 y C, ya que pueden ser deficientes si se evita la carne y los productos animales de los nutrientes que el cuerpo necesita. La reposición de los nutrientes que faltan puede hacerse de forma artificial con alimentos producidos artificialmente para los vegetarianos (leches vegetales, alimentos fortificados, complementos alimenticios), y con un consumo más consciente de ciertas frutas y verduras.

La soja es uno de los complementos más útiles para una dieta vegetariana. Cubre las necesidades de proteínas con una eficacia similar a la de las proteínas animales, y algunos preparados también contienen los aceites necesarios para producir ácidos grasos omega-3. Sin embargo, además de la soja, también pueden utilizarse judías y otras legumbres para satisfacer las necesidades de proteínas.

Además, una gran ventaja es que pueden comprarse frescos en temporada. La linaza, las semillas de cáñamo, la colza y las nueces contienen las proporciones más altas de los aceites vegetales necesarios para producir ácidos grasos omega-3.

Es aconsejable consumirlos en mayores cantidades para que el cuerpo pueda producir la cantidad adecuada de ácidos grasos. Un nutriente más crítico es la vitamina B12, que aportan los productos lácteos y los huevos, pero los veganos pueden necesitar tomar suplementos. La cena debe tener lugar 3 horas antes de acostarse.

Bebe al menos de 2 a 2,5 litros de líquidos sin azúcar al día, principalmente agua o agua mineral, pero también son adecuados los zumos e infusiones reales sin azúcar.

Zeomineral *Bossberry*



Vegetariana *Primera dieta semanal*



1.
Día
Desayuno
Merienda
Comida
Merienda
Cena

- 2 tostadas pequeñas (pan de salvado o de centeno), queso (vegano), Pimientos de California, Zeomineral Lava o Magma
- pequeño puñado de frutos secos, té verde
- Sopa de patata y brócoli con crema agria de verduras, albóndigas de setas
- 3 galletas de salvado, Zeomineral Lava o Magma
- pimiento verde relleno de arroz, tofu, una zanahoria, un panecillo integral, un vaso de leche de soja o de almendras

2.
Día
Desayuno
Merienda
Comida
Merienda
Cena

- crema de berenjena con 2 rebanadas pequeñas de pan tostado (de salvado o de centeno), Zeomineral Lava o Magma
- 2 galletas de avena, té de ortiga
- dos porciones finas de pizza vegetal con harina integral, queso vegano, una taza de ensalada verde con aderezo de aceite y vinagre
- 6-7 almendras, Zeomineral Lava o Magma
- arroz integral

3.
Día
Desayuno
Merienda
Comida
Merienda
Cena

- un bollo de salvado con crema de apio frita con mantequilla vegana, Zeomineral Lava o Magma
- 2-3 galletas de salvado, té de ortiga
- un plato de sopa de verduras, guiso de tofu con setas y mijo
- 2 cubos de Alga-choc Dark, Zeomineral Lava o Magma
- 1 rebanada de pan tostado, verduras en rodajas con yogur vegetal con hierbas para mojar

4.
Día
Desayuno
Merienda
Comida
Merienda
Cena

- hojuelas de avena, Zeomineral Lava o Magma
- 3-4 ciruelas pasas
- pequeña porción de sopa de tomate, albóndigas de lentejas al horno sobre un lecho de lechuga
- 3-4 nueces, Zeomineral Lava o Magma
- calabacines rellenos de arroz con setas, leche de almendras o de soja

5.
Día
Desayuno
Merienda
Comida
Merienda
Cena

- 10 dkg de huevos revueltos con tofu, un panecillo multicereales, Zeomineral Lava o Magma
- 1 manzana, té de limoncillo
- sopa de col, pasta de harina integral con queso vegano, tomate, espinacas y hojas de albahaca
- 6-7 almendras, Zeomineral Lava o Magma
- pasteles de coliflor con queso y crema veganos

6.
Día
Desayuno
Merienda
Comida
Merienda
Cena

- un plato de hojuelas de avena hecho con leche de soja, Zeomineral Lava o Magma
- rodajas de zanahoria y apio en salsa de yogur vegano
- sopa de lentejas de primavera con albóndigas de batata con harina de maíz servida con rúcula
- 2 cubos de Alga-choc Dark, Zeomineral Lava o Magma
- una hamburguesa vegetariana en un pan de harina integral con lechuga, tomate, cebolla y pepino, un vaso de leche de soja

7.
Día
Desayuno
Merienda
Comida
Merienda
Cena

- 2 rebanadas pequeñas de pan de centeno con tomate fresco y crema de zanahoria, Zeomineral Lava o Magma
- 2 galletas de salvado, un vaso de yogur vegano
- sopa de verduras, judias con chile vegano
- 1 barra de muesli sin azúcar, Zeomineral Lava o Magma
- 15 dkg de cazuela de berenjena con queso vegano, un rollo de salvado