



Coffee Mav

Ingredientes
y sus
beneficios



BIOMAV

Coffee Mav es un delicioso café orgánico adicionado con nutrimentos, vitaminas minerales y antioxidantes. Sus ingredientes promueven el bienestar del sistema inmunológico así como, mejora la circulación y por su naturaleza incrementa el nivel de energía durante todo el día. Así mismo, el contenido nutricional en este producto ha demostrado disminuir notoriamente la oxidación celular lo cual puede retardar los efectos del envejecimiento prematuro.

Ingredientes Coffee Mav: Café (cereza arábica), Shitake, Reishi, Maitake, Cordyceps, Té verde, L-Teanina, Coenzima Q10, Baya Goji, L-Arginina, Semilla de Uva, Resveratrol, Jengibre, Raíz de maca, Ácido fólico, Chaga, Omega 3, Alga espirulina, Calcio, Vitamina A, Hierro, Zinc, B1(Tiamina), B2(Riboflavina), B3(Niacina), B6(Piridoxina), Biotina, Magnesio.

El consumo habitual del conjunto de estos nutrientes han demostrado que pueden tener grandes beneficios en los siguientes casos:

Coffee Mav

- *Mejora la recuperación en quimioterapia.*
- *Combate el colesterol malo.*
- *Regenera las células hepáticas.*
- *Mejora la oxigenación, favoreciendo la concentración y memoria.*
- *Estimulante del sistema inmunológico.*
- *Desintoxica y depura.*
- *No causa gastritis.*
- *Anti envejecimiento.*
- *Estimulante sexual.*
- *Promueve la circulación.*
- *Estabiliza el organismo.*
- *Artritis, gota, migraña.*
- *Combate el estrés y la depresión.*
- *Regula la presión arterial.*
- *Mantener en buen estado la micro biota intestinal.*
- *Acción antioxidante.*
- *Enfermedades pulmonares.*
- *Sistema digestivo.*
- *Mejora de la fertilidad.*
- *Protector de los riñones.*
- *Anti viral.*
- *Anti tumoral.*
- *Mejora la función respiratoria.*
- *Apoya a perder peso y grasa corporal.*
- *Mejora el rendimiento físico y mental.*
- *Prevención y control de cáncer*



Coffee Mar

1. Café (cereza arábica): Es rico en fito nutrientes y antioxidantes como polifenoles y ácido clorogénico, que ayudan a combatir los radicales libres y proteger frente a enfermedades degenerativas, tiene efectos estimulantes moderados sobre el organismo. Además, tiene propiedades diuréticas, ya que aumenta la producción de orina. Se considera el mejor café en grano, ya que es más equilibrado, aromático y tiene una acidez agradable.

2. Shiitake: El shiitake contiene el mayor aporte de fibra de todas las setas cultivadas. Una parte importante de esa fibra está formada por quitina, que ayuda a eliminar las grasas y el colesterol en el intestino. Posee también fructooligosacáridos (poco comunes en la dieta) que benefician el desarrollo de las bacterias intestinales beneficiosas. Sus proteínas, aunque moderadas, son bastante equilibradas en aminoácidos esenciales. Entre sus vitaminas aparecen casi en exclusiva las del grupo B, sobre todo B2, B3, B5, B6 y B9. De los minerales destaca su aporte de cobre, que refuerza el sistema inmunitario y ayuda a combatir procesos inflamatorios.

3. Reishi: El “hongo de la eterna juventud” es uno de los hongos más reconocidos y cuenta con una larga trayectoria de uso en la medicina tradicional oriental, como la medicina tradicional china. En Asia es un «símbolo de longevidad y felicidad». Los beneficios del Reishi se deben a la presencia de estas biomoléculas activas o nutrientes específicos. Entre ellos, los polisacáridos como los beta-glucanos (especialmente los β -D-glucanos), los terpenos (especialmente los triterpenos), peptidoglicanos entre otros. El Reishi posee propiedades en el equilibrio físico y mental del cuerpo, favorece la relajación y alivio del estrés, actúa frente a la oxidación y producción de radicales libres que se producen con el paso del tiempo, el estrés, la contaminación y dietas inadecuadas.

4. Maitake: Es uno de los hongos más populares ya que forma parte de la tríada compuesta por Reishi, Maitake y Shiitake. También es un apreciado comestible en China y Japón, donde se utiliza desde hace siglos.

Los minerales que aporta son: potasio, fósforo, magnesio, zinc, sodio, hierro y calcio. Contiene un aporte natural de vitaminas y proteínas, por lo general son ricos en Tiamina B1, Riboflavina B2, Niacina B3, aminoácidos esenciales, Ergosterol que se convierte en Vitamina D, esencial para la fijación del Calcio en el hueso. Asimismo, son muy ricos en fibra y bajos en calorías, lo que lo convierte en un buen aliado para el control de peso. Gracias a las propiedades nutricionales que nos aporta el hongo maitake, es muy beneficioso para nuestra salud. Entre sus beneficios podemos destacar los siguientes:

Acción anti-inflamatoria, aporte de antioxidantes e inhibición de crecimiento de tumores.

5. Cordyceps: Aumenta la energía física y deportiva, usado en Asia desde hace siglos, el Cordyceps es un hongo con extraordinarias capacidades adaptógenas, capaz de aportar energía y vitalidad frente a situaciones de estrés físico y mental, contrarrestar los efectos del estrés oxidativo, responsable de la aceleración de los síntomas del envejecimiento, así como de prevenir la aparición de enfermedades, incrementa los niveles de adenosina, el compuesto natural que ejerce de protector cardíaco, reducir los niveles de colesterol LDL o malo, así como de los triglicéridos en sangre, promoviendo una mejora en la salud cardiovascular, mejora la secreción de insulina por el páncreas.

Mejorar la fertilidad, este efecto es aplicado a hombres y mujeres, en el caso de las mujeres, el hongo terapéutico estimula las funciones endocrinas, regulando las hormonas, en el caso masculino promueve el incremento en el recuento de espermatozoides; Al mismo tiempo, cabe destacar la función de Cordyceps como vigorizante sexual, pudiendo ser utilizado tanto por hombres como por mujeres ya que puede combatir las disfunciones sexuales, constituyendo una formidable alternativa natural al famoso Viagra.

6. Té Verde: Es la bebida más sana del planeta, puede apoyar la función cerebral y ayudar a perder peso y disminuir el riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer, incrementa la reducción de grasas y mejora el rendimiento físico, protege su cerebro del envejecimiento, disminuye el riesgo de sufrir Alzheimer y Párkinson, elimina bacterias, lo que mejora la salud dental y disminuye el riesgo de sufrir una infección bucal, disminuye el riesgo de padecer diabetes tipo 2.



L-Teanina: Es un aminoácido que se encuentra en el té verde y que tiene varios beneficios, entre ellos:

- **Relajación:** puede promover la relajación y la sensación de calma sin causar somnolencia.
- **Función cognitiva:** Puede mejorar la memoria, el enfoque y la capacidad de atención.
- **Reducción de estrés:** Puede reducir la sensación de estrés y mejorar la calidad del sueño.
- **Alivio de síntomas premenstruales:** Puede aliviar los síntomas del síndrome premenstrual.
- **Reducción de la ansiedad:** Puede reducir los niveles de ansiedad y otros síntomas de pacientes con esquizofrenia.
- **Reducción de la presión arterial:** Puede ayudar a reducir la presión arterial.
- **Mejora del sistema inmunitario:** Puede mejorar el sistema inmunitario para evitar enfermedades relacionadas con la exposición a bacterias y virus.
- **Reducción del colesterol malo:** Puede ayudar a reducir los niveles de colesterol malo, lo que mejora la salud cardiovascular.

7. Coenzima Q10: Las células del cuerpo utilizan la CoQ10 para producir la energía necesaria para que las células crezcan y se mantengan sanas.

tiene varios beneficios, entre ellos: Aporte de Antioxidante, ayuda a proteger las células del daño causado por los radicales libres, que son subproductos de la actividad normal de las células, ayuda a las células a producir la energía necesaria para mantenerse sanas, mejora la apariencia de la piel, puede ayudar a unificar el tono muscular, mejorar la hidratación y es antiinflamatoria, puede ayudar a prevenir y tratar las migrañas, ya que aumenta la función mitocondrial y reduce la inflamación.

Fertilidad masculina

- Los antioxidantes, como la CoQ10, pueden mejorar la calidad espermática, puede proteger el corazón del daño causado por algunos fármacos quimioterapéuticos.
- Puede disminuir los síntomas musculares que pueden producirse al tomar estatinas.

8. Baya Goji: Es ricas en polifenoles, flavonoides, carotenoides, polisacáridos, taurina y minerales como hierro, cobre o magnesio, aporta antioxidantes, es cardio protector, contrarresta la obesidad, anticancerígeno, anti inflamatorio, ansiolítico e inmunoestimulantes. Puede ser un complemento en el tratamiento de la diabetes tipo 2, así como en la reducción de los niveles de colesterol y azúcares en la sangre. También pueden ayudar a la pérdida de peso y a prevenir enfermedades oculares y trastornos de la visión.

9. L-Arginina: es un aminoácido que se encuentra naturalmente en las carnes rojas, las aves, el pescado y los lácteos. Es necesario para producir proteínas y se usa comúnmente para la circulación. Se convierte en el cuerpo en una sustancia química llamada óxido nítrico. El óxido nítrico hace que los vasos sanguíneos se abran más para mejorar el flujo sanguíneo. La L-arginina también estimula la liberación de hormona del crecimiento, insulina y otras sustancias en el cuerpo.

10. Semilla de Uva: Uno de los principales beneficios es que tiene gran cantidad de antioxidantes, como polifenoles y taninos. Estas sustancias protegen el cuerpo de los radicales libres, evitando el envejecimiento y deterioro prematuro de órganos, tejidos y células, por lo que ayuda a mantener al cuerpo joven y a evitar arrugas, piel marchita o envejecida.

- Es uno de los mejores antioxidantes que existen, rebasa en efectos positivos a la vitamina C, E y el betacaroteno, permanece por tres días en el organismo combatiendo eficazmente los radicales libres.

- Ayudan a promover la circulación sanguínea.

- Protegen al cuerpo contra el deterioro que ocasiona la contaminación, el tabaco, fumar cannabis, estrés, alcoholismo, etc. Incluso, ayuda a fumadores pasivos a protegerse de los efectos de dicha contaminación.

- Ayuda de forma eficaz a depurar la sangre de exceso de medicamentos y agentes agresores que la enferman y la contaminan.

- Debido a la presencia de bioflavonoides, ayuda a reforzar las paredes de los vasos sanguíneos desde las primeras horas después de haberlas consumido.

- Excelente remedio para problemas cardíacos, para lo cual se recomienda seguir la dieta de la uva.

- Es un potente anti-bacteriano y anti-inflamatorio, por lo que ayuda para innumerables enfermedades inflamatorias o bacterianas como la artritis, dermatitis, problemas de piel, sinusitis, colitis, gastritis, etc.

- Excelente para mantener la piel, los ojos y el cerebro en excelentes condiciones.

- Ayuda a prevenir el cáncer de colon.

- Depura intestinos.

- Previene enfermedades degenerativas.

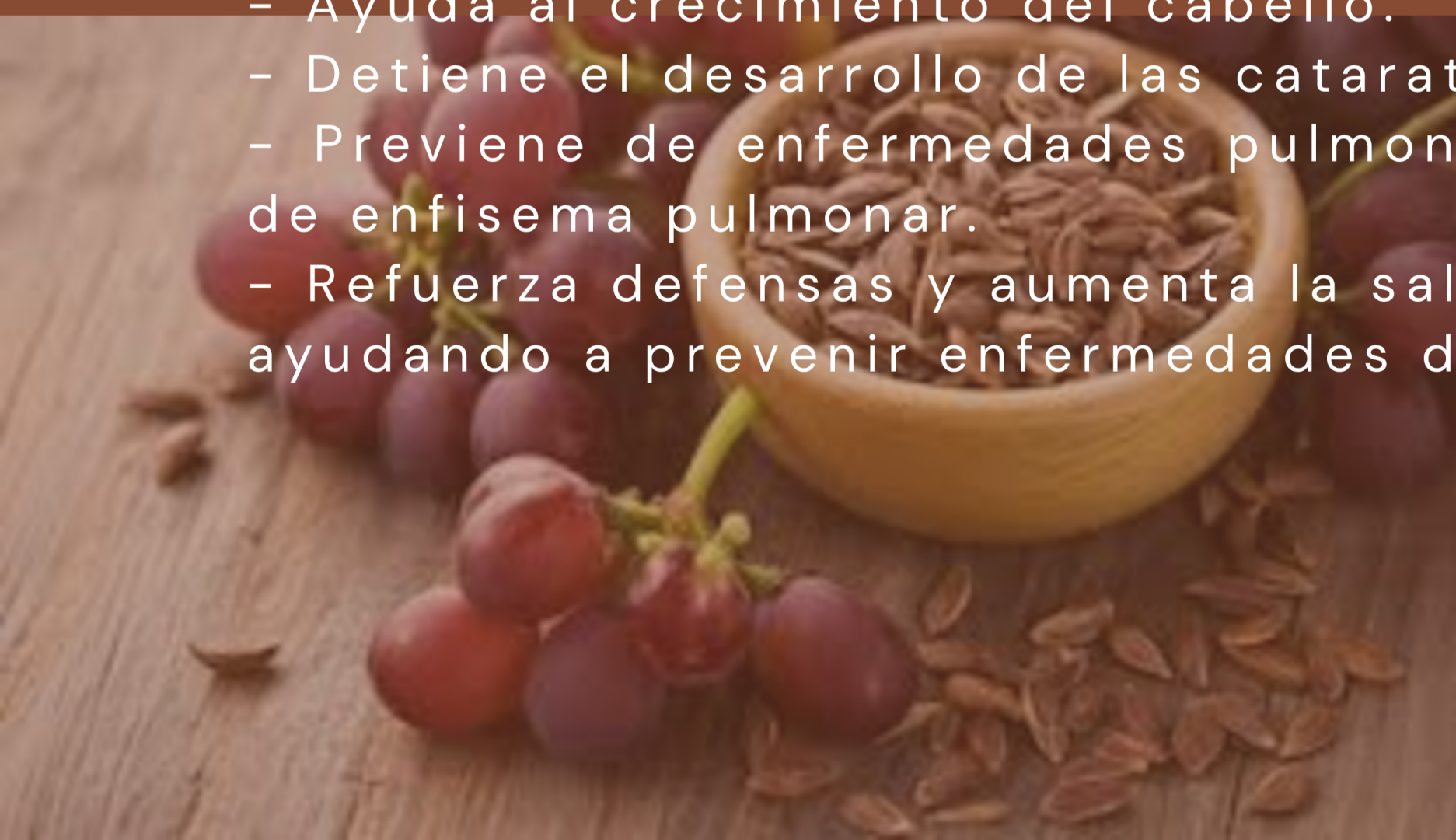
- Previene la formación de placas en las arterias.

- Ayuda al crecimiento del cabello.

- Detiene el desarrollo de las cataratas.

- Previene de enfermedades pulmonares y ayuda en casos de enfisema pulmonar.

- Refuerza defensas y aumenta la salud del sistema inmune, ayudando a prevenir enfermedades de todo tipo.



11. Resveratrol: El resveratrol es un polifenol natural y es una sustancia que se encuentra presente en el vino tinto, en la cascara de algunas plantas y frutos como la piel de la uva roja, el jugo de uva morada, las moras y en una menor cantidad en los cacahuetes. Tiene propiedades que contribuyen a mejorar la salud, como:



- Reduce la oxidación de las células (que ocasionan el envejecimiento)
- Protege al organismo contra los radicales libres. Es por eso que el resveratrol es perfecto si lo que estás buscando es reducir los signos de la edad
- Es ideal si buscas contrarrestar las arrugas y prevenir la aparición de las manchas en la piel producidas por el fotoenvejecimiento.
- Tiene la cualidad de poder inhibir la actividad de los genes que ocasionan la aparición de las manchas producidas por la radiación solar.
- Actúa como cardio-protector.
- Tratar la arterioesclerosis.
- Bajar los niveles del colesterol "malo" (LDL)
- Para aumentar los niveles del colesterol "Bueno" (HDL)
- Para prevenir el cáncer.
- Es benéfico para la piel.
- Ayuda a expandir los vasos sanguíneos a la vez que reduce la coagulación en la sangre.
- Reducir el dolor y la hinchazón, así como los niveles de azúcar en la sangre.
- Es perfecto para ayudar al organismo a combatir ciertas enfermedades como el cáncer, patologías cardíacas y el colesterol alto, entre otras

12. Jengibre: El jengibre es una planta con flores proveniente del sudeste asiático. Es una de las especias más saludables (y deliciosas) del planeta. El gingerol es el principal compuesto bioactivo en el jengibre. Es responsable de gran parte de las propiedades medicinales del jengibre. El gingerol tiene poderosos efectos antiinflamatorios y antioxidantes, según la investigación. Puede ayudar a reducir el estrés oxidativo, que es el resultado de tener una cantidad excesiva de radicales libres en el cuerpo.

Se ha utilizado para ayudar a la digestión, reducir la náusea y ayudar a combatir la gripe y el resfriado común



Algunos beneficios del jengibre son:

- Puede ayudar a combatir infecciones
- Contiene propiedades antiinflamatorias
- Puede ayudar a mejorar las náuseas
- Mejora los dolores menstruales
- Puede ayudar a la pérdida de peso
- Mejora la indigestión crónica
- Es eficaz para combatir los síntomas de la osteoartritis
- Puede bajar los niveles de colesterol
- Mejora la salud cardiovascular
- Contiene una sustancia que puede ayudar a prevenir el cáncer
- Puede mejorar la función cerebral

13. Raíz de maca: La raíz de maca también llamado (ginseng peruano, andino) es un tubérculo crucífero originario de la Cordillera de los Andes en Perú. Es un alimento básico en la dieta peruana y se ha cultivado durante más de 3000 años. Es rica en potasio, calcio, aminoácidos, vitaminas y minerales.



¿Qué beneficios tiene la maca?

A nivel físico:

- **Efecto dermatológico.** Prevención y mejora del daño de la piel causado por la radiación UV y aceleración de la cicatrización de heridas.
- Energizante. Proporciona una mejora física y niveles más altos de resistencia.
- Antioxidante. Efecto antioxidante, donde la actividad antioxidante puede prevenir el envejecimiento.
- **Efecto metabólico.** Mejora los niveles de azúcar en sangre en personas que sufren trastornos metabólicos como la diabetes.

A nivel mental:

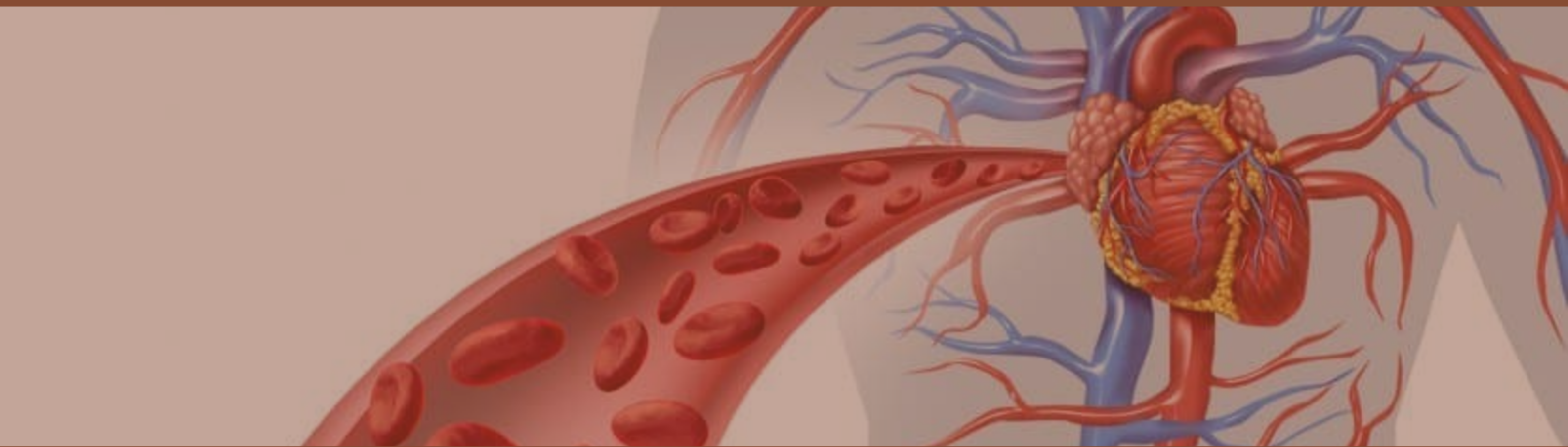
- Aprendizaje. Mejora de los déficits de memoria y aprendizaje espacial.
- Reduce el estrés y la fatiga. Favorece la fortaleza anímica y física en circunstancias que provocan ansiedad, depresión y agotamiento. Ayuda a recuperar el equilibrio tras un episodio de estrés. Algunos deportistas lo utilizan para aumentar su rendimiento físico.

A nivel sexual:

- Aumenta la fertilidad. Mejora el deseo sexual, el volumen de eyaculación, la concentración de espermatozoides y el recuento total de espermatozoides.

Resumen:

- Ayuda a aumentar la energía y el equilibrio hormonal.
- Ayuda a controlar la anemia.
- Ayuda a mitigar los síntomas de la menopausia.
- Ayuda a fortalecer los huesos.



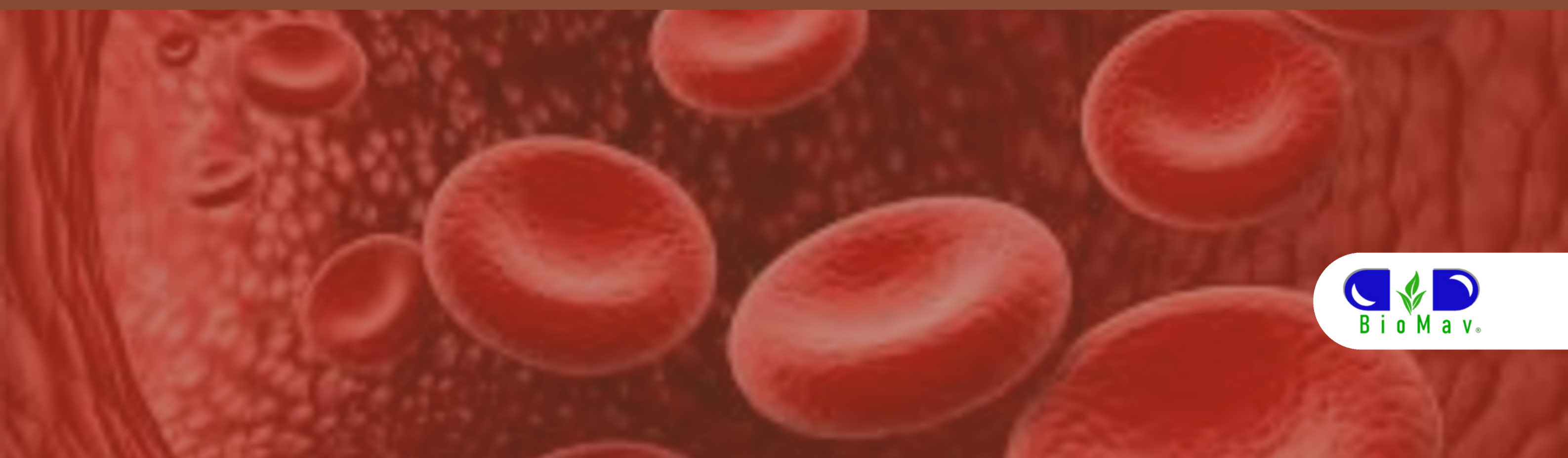
14. Acido folico: El ácido fólico es una vitamina del complejo B que ayuda al cuerpo a crear células nuevas y a mantener sano el sistema nervioso central.

¿Qué beneficios tiene el ácido fólico?

- Ayuda a prevenir la anemia.
- Ayuda a mantener sana la piel, el pelo y las uñas.
- Ayuda a prevenir enfermedades degenerativas como la diabetes, el cáncer de mama, el cáncer cérvico-uterino y el cáncer de próstata.

Función del ácido fólico

- Interviene en reacciones que determinan o limitan la velocidad de síntesis del ADN, reacciones de biosíntesis de purinas y biosíntesis de proteínas.
- Participa en el proceso de eritropoyesis (formación de eritrocitos ó glóbulos rojos) y es esencial para la formación de leucocitos (glóbulos blancos) en la médula espinal y para su maduración.
- Evita la aparición de anemia megaloblástica.
- Actúa como cofactor de enzimas.





15. Chaga: La Chaga la podemos encontrar en países nórdicos como Noruega, Finlandia Polonia, pero dónde más desarrollo adquiere es en la Rusia asiática, China, Corea y en norteamérica.

En su composición destacan minerales como el calcio, el potasio, manganeso, hierro, cobre y zinc, y vitaminas del grupo B, así como otros componentes como los polisacáridos, fenoles, esteroides, ácido pantoténico, dismutasa y ligninas. De la variedad de sus compuestos deriva la cantidad de beneficios que aporta el chaga al organismo, desde la eliminación de gérmenes a la reducción del colesterol pasando por su alta capacidad antioxidante, una de sus propiedades más valoradas en todo el mundo.

El hongo chaga pertenece a un grupo de sustancias vegetales conocidas como adaptógenos, que proporcionan al cuerpo nutrientes especiales que le ayudan a adaptarse a las condiciones de stress.

La Chaga, además de ser de ayuda en el estrés también tiene reputación como antitumoral que le ha producido gran notoriedad en los últimos años.

El hongo chaga ha sido utilizado durante siglos como un remedio de medicina popular en los países del norte de Europa y Rusia. Posteriormente en estudios de laboratorio, in vitro y animales de laboratorio, el hongo chaga ha ido mostrando actividad anti-cáncer, así como otras propiedades anti-inflamatorias, antivirales y estimulantes del sistema inmune. Fortalece el sistema inmunológico por su riqueza en betaglucanos que regulan su respuesta, es antimicrobiano, ayuda al sistema digestivo y tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas, regula la presión arterial y mantiene a raya el colesterol por su contenido en ácido betulínico, y también reduce los niveles de azúcar en sangre por sus efectos hipoglucemiantes. Por si fueran pocos los beneficios del chaga hay que sumarle que reduce los efectos del envejecimiento, protege los tejidos, cuida el hígado y reduce la ansiedad y los síntomas de la depresión por sus cualidades adaptógenas.

16. Omega 3: El omega 3 es un tipo de grasa buena que tiene una potente acción antiinflamatoria, por lo que puede utilizarse para controlar los niveles de colesterol y glucemia, además de prevenir enfermedades cardiovasculares y cerebrales, mejorando la memoria y la disposición.

Beneficios del omega 3.

1. Disminuir la inflamación

Tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ser útiles en el tratamiento de la enfermedad inflamatoria intestinal o en la artritis reumatoide, ya que reduce la producción de sustancias inflamatorias como los eicosanoides y las citocinas.

Además, la acción antiinflamatoria del omega 3 ayuda a prevenir los daños celulares que pueden llevar al surgimiento del cáncer.

2. Proteger contra enfermedades cardiovasculares

Ayuda a reducir el colesterol malo y los triglicéridos, que son responsables de formar placas de grasa en las arterias, lo cual promueve un mejor funcionamiento de las arterias y ayuda a evitar un infarto, arritmias, insuficiencia cardíaca y derrame cerebral.

Además, el omega 3 ayuda a aumentar el colesterol bueno, a controlar la presión sanguínea y a reducir los daños celulares, manteniendo los vasos sanguíneos saludables.

3. Evitar la formación de coágulos

Tiene propiedades anticoagulantes que reducen la formación de coágulos sanguíneos, ya que impiden que las plaquetas de la sangre se agrupen, por lo que esta grasa puede ayudar en la prevención de complicaciones graves, como trombosis venosa profunda o embolia pulmonar.

4. Ayudar a combatir la depresión

Protege a las células del cerebro, mejorando su actividad, llevando a un aumento de sustancias responsables de las emociones, humor y bienestar como serotonina, dopamina y noradrenalina.

De esta forma, el omega 3 ayuda a prevenir, combatir y auxiliar en el tratamiento de la depresión, disminuyendo los síntomas depresivos, alteraciones del sueño y la falta de apetito sexual, que son síntomas comunes en las personas deprimidas.

17. Alga espirulina: La espirulina es un alga verde azulada que se cultiva en agua dulce y es rica en proteínas, vitaminas y minerales. Se considera un superalimento y se utiliza como suplemento dietético.



Características

- Es una cianobacteria, una bacteria que contiene clorofila y puede realizar fotosíntesis.
- Es una fuente de proteínas vegetales, lo que la convierte en un ingrediente valioso para personas que siguen dietas vegetarianas o veganas.
- Contiene betacarotenos, que son precursores de la vitamina A.
- Es una buena fuente de hierro, calcio y fósforo.

Usos

- Se utiliza en programas para bajar de peso, en casos de desnutrición, estreñimiento, gastritis, colesterol alto y úlceras del tracto gastrointestinal.
- Se puede agregar a licuados o jugos para hacerlos más saludables y nutritivos.
- Se utiliza en el ámbito deportivo como suplemento nutritivo para los atletas.

Propiedades

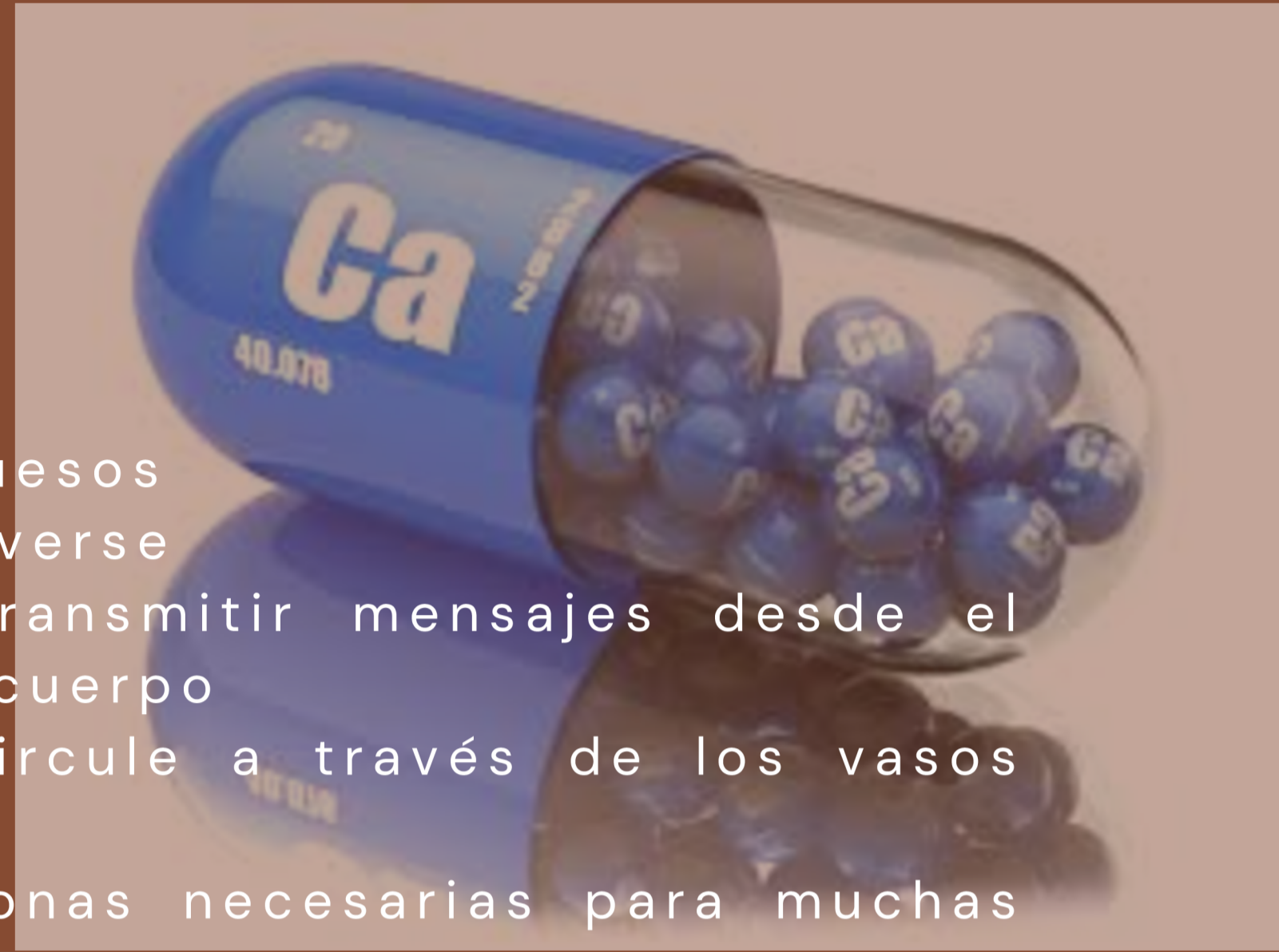
- Tiene un efecto saciante
- Ayuda a reducir el apetito
- Tiene propiedades antiinflamatorias
- Es un antioxidante
- Ayuda a desintoxicar el organismo
- Puede ayudar a regular el azúcar en la sangre
- Puede ayudar a aumentar la masa muscular



18. Calcio: El calcio es un mineral que el cuerpo necesita para mantener huesos y dientes fuertes, y para que los músculos y nervios funcionen correctamente.

Funciones del calcio

- Endurece y fortalece los huesos
- Ayuda a los músculos a moverse
- Ayuda a los nervios a transmitir mensajes desde el cerebro hasta el resto del cuerpo
- Ayuda a que la sangre circule a través de los vasos sanguíneos
- Ayuda a liberar las hormonas necesarias para muchas funciones del organismo



19. Vitamina A: La vitamina A es un nutriente que ayuda al crecimiento, la visión, la reproducción, y el sistema inmunitario. También ayuda a mantener la piel, los huesos, los dientes, y las membranas mucosas saludables

Beneficios

- Previene la anemia
- Mejora la vista, especialmente en la oscuridad
- Protege las mucosas del sistema digestivo y respiratorio
- Estimula el sistema inmunológico
- Participa en la formación y regeneración de la piel
- Ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos

Deficiencia de vitamina A

- Sequedad en la conjuntiva y las córneas
- Piel seca y escamosa
- Endurecimiento del revestimiento de los pulmones y de las vías urinarias

20. Hierro : El hierro es un mineral esencial para el cuerpo humano que se encuentra en los glóbulos rojos, los músculos y otros tejidos. Es necesario para el crecimiento, la reparación de la piel y el funcionamiento del sistema nervioso



- La anemia por deficiencia de hierro es la causa más común de anemia
- El hierro es un mineral que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse. Entre sus beneficios se encuentran:
- Transporte de oxígeno: El hierro ayuda a producir hemoglobina, una proteína que transporta oxígeno desde los pulmones a todo el cuerpo.
- Salud de los músculos: El hierro ayuda a producir mioglobina, una proteína que suministra oxígeno a los músculos.
- El hierro es importante para la salud de la médula ósea.
- El hierro es importante para el funcionamiento de los órganos.
- El cuerpo necesita hierro para producir algunas hormonas.
- El hierro es importante para el sistema inmunológico.
- El hierro ayuda a producir energía en los músculos.
- El hierro puede ayudar a tener un embarazo saludable.
- El hierro puede ayudar a mejorar el rendimiento mental y físico.

21. Zinc: El zinc es un nutriente que ayuda al cuerpo a crecer, desarrollarse, cicatrizar heridas y mantener el sistema inmunitario funcionando. También es necesario para los sentidos del gusto y el olfato.

Beneficios del zinc

- **Sistema inmunitario:** Ayuda al cuerpo a combatir bacterias y virus. La ingesta de zinc puede aumentar la producción de células T, que son un componente importante del sistema inmunológico encargado de combatir las infecciones.
- **Crecimiento y desarrollo:** Es necesario para el crecimiento y desarrollo durante el embarazo, la lactancia y la niñez.
- **Cicatrización de heridas:** Ayuda a que las heridas cicatricen.
- **Sentidos del gusto y el olfato:** Es necesario para que estos sentidos funcionen bien.
- **Sistema óseo:** Contribuye al desarrollo de los huesos en los primeros años de vida y a combatir la degeneración de estos en la edad adulta.
- **Piel:** Ayuda a combatir el acné, debido a su potencial antiinflamatorio.
- **Fertilidad y reproducción:** Contribuye activamente a que la testosterona se mantenga en unos niveles normales.
- **Protección celular:** Protege todas las células del organismo contra el daño que producen los radicales libres, causantes del envejecimiento.
- El zinc se encuentra en las células de todo el cuerpo



22. B1(Tiamina): La tiamina, también conocida como vitamina B1, es una vitamina hidrosoluble que ayuda al cuerpo a convertir los alimentos en energía. Es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células.

23. B2(Rivoflavina): La vitamina B2 es una vitamina hidrosoluble, tiene importancia en el metabolismo energético y es necesaria en el metabolismo de grasas, carbohidratos y proteínas. participa en los procesos de respiración celular, desintoxicación hepática, desarrollo del embrión y mantenimiento de la envoltura de los nervios. También ayuda al crecimiento y la reproducción, y mejora el estado de la piel, las uñas y el cabello.

24. B3(Niacina): La niacina, también conocida como vitamina B3, es una vitamina que ayuda a convertir los alimentos en energía. Es importante para el desarrollo y la función de las células del cuerpo.

Beneficios

- Ayuda a mantener saludables el sistema nervioso, el sistema digestivo y la piel
- Ayuda a reducir el colesterol LDL (malo) y los triglicéridos
- Ayuda a elevar el colesterol HDL (bueno)
- Disminuye la presión arterial

25. B6(Piridoxina): La vitamina B6, también conocida como piridoxina, es una vitamina hidrosoluble que ayuda a la formación de glóbulos rojos, anticuerpos y neurotransmisores. También es importante para el desarrollo cerebral y el mantenimiento del sistema nervioso y el sistema inmunitario





- **26. Biotina:** La biotina es una vitamina B que ayuda al metabolismo y a la salud de la piel, el cabello y las uñas.

Beneficios de la biotina

- Ayuda a descomponer y utilizar los alimentos
- Es necesaria para producir ácidos grasos
- Participa en el desarrollo embrionario
- Estimula la duplicación celular
- Interviene en el metabolismo de las proteínas y ácidos grasos
- Contribuye al metabolismo energético normal
- Es fundamental para el metabolismo de las grasas
- Protege las células que se reemplazan rápidamente, como las que se encuentran en la piel, el cabello y las uñas



27. Magnesio: El magnesio es un mineral que ayuda a que el cuerpo funcione correctamente. Es necesario para más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Entre sus beneficios se encuentran:

- Contribuye a que los huesos y dientes sean fuertes y resistentes.
- Sistema nervioso: Participa en la función psicológica normal, como la atención, la memoria y el aprendizaje.
- Ayuda a que los músculos funcionen normalmente y a disminuir la fatiga.
- Puede ayudar a reducir la presión arterial.
- Contribuye a la producción de energía para los procesos metabólicos.
- Ayuda a mantener un sistema inmunitario saludable.
- Ritmo cardíaco: Ayuda a mantener constantes los latidos del corazón.
- Ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre.
- Ayuda a formar ADN, el material genético presente en las células.

El consumo habitual del conjunto de estos nutrientes han demostrado que pueden tener grandes beneficios.



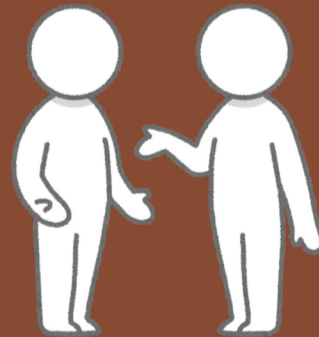
¡LLEVATE CoffeMav (160gr)!

* De **\$830** a solo **\$577** *

Aprovecha esta oferta en todas tus compras.



Consume.



Recomienda.



Gana.

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO

