

**NÚMERO DE ARTÍCULO:** 27587

**CONTENIDO:** 690G

## INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

¡Todo el mundo sabe lo importante que es comenzar el día con un buen desayuno! No solo tendrás más energía, sino que los estudios demuestran que quien desayuna bien pierde más peso que aquellos que se saltan la primera comida del día.<sup>1,2</sup>

Sin embargo, con la vida ajetreada de hoy en día, muchos de nosotros nos vemos apurados para desayunar. Luego, nos tomaremos una comida abundante y una cena incluso más copiosa para compensar, con muchas de esas calorías procedentes de los hidratos de carbono, el azúcar y las grasas insanas. Esto conduce a unos picos de glucosa elevados en sangre durante las comidas y hace que nuestro cuerpo almacene esas calorías vacías como grasa corporal.

Frena el ciclo vicioso de añadir grasa, comenzando bien el día con Unicity Complete: un desayuno rico en proteínas y bajo en carbohidratos que proporciona los nutrientes necesarios para mantenerte saciado hasta la próxima comida.

Muchas opciones de desayuno prácticas a día de hoy están repletas de grasas, sal y azúcar y, por lo general, carecen de las vitaminas y los minerales necesarios. Los seguidores del sistema 4-4-12™ que buscan quemar grasa deberían sustituir esas comidas destructoras de dietas por una alternativa saludable y práctica. Unicity Complete es una alternativa excelente y llena de vitaminas, minerales, fibra y proteínas.

## CARACTERÍSTICAS Y BENEFICIOS

- Contiene el 100% de la ingesta diaria recomendada para muchas de las vitaminas y minerales esenciales.
- Un batido sustituto de comida equilibrado que te ayuda a cumplir con el sistema 4-4-12™ y quemar grasa.
- Provee 12 gramos de proteínas de alta calidad para ayudar a mantener la sensación de saciedad, formar músculo magro y proporcionar energía sin causar picos elevados de insulina.
- Contiene 3 gramos de fibra para ayudar a incrementar la saciedad.
- No contiene lácteos, gluten o productos con soja, convirtiéndolo en una opción segura para aquellas personas con varias alergias.



Un batido de Unicity Complete más un vaso de Unicity Balance ¡es una gran manera de comenzar el día! Podrás resistirte mejor a los ataques de hambre poco saludables y te pondrás en el modo quemagrasas hasta tu próxima comida.

## VEGAN COMPLETE

### CANTIDADES POR TOMA

#### CALORÍAS 90

#### CALORÍAS DE LAS GRASAS 20

VALORES NUTRICIONALES	% VALOR DIARIO*	
GRASAS TOTALES	2G	3%
GRASAS SATURADAS	0.5G	3%
GRASAS TRANS	0G	
COLESTEROL	0MG	0%
SODIO	280MG	12%
POTASIO	80MG	2%
HIDRATOS DE CARBONO TOTALES	5G	2%
FIBRA DIETÉTICA	3G	12%
FIBRA SOLUBLE	3G	
AZÚCARES	1G	
PROTEÍNAS	12G	

\*El porcentaje de los valores nutricionales se basa en una dieta de 2.000 calorías. Tus valores diarios podrían ser superiores o inferiores dependiendo de tus necesidades calóricas.

## CIENCIA

Hidratos de carbono – Los hidratos de carbono desempeñan muchas funciones importantes en el organismo, incluidas las reacciones enzimáticas, ser el esqueleto del ARN y el DNA, y como fuente de energía primaria. Sin embargo, los carbohidratos pueden tener efectos negativos cuando se consumen en grandes cantidades.

Cuando tomamos una comida rica en hidratos de carbono, se elevan nuestros niveles de insulina, desencadenando que nuestro cuerpo almacene cualquier exceso de calorías como grasa. Las comidas y bebidas anunciadas como “libres de grasa” son de alguna forma engañosas, porque cuando ingieres muchos azúcares e hidratos de carbono, tu cuerpo convierte cualquier exceso de azúcar en grasa.

Sin embargo, cuando evitamos los carbohidratos durante un tiempo, nuestro cuerpo siente la bajada de glucosa y activa el páncreas para liberar glucagón. Esta hormona hace que el tejido adiposo libere los actuales depósitos de grasa al torrente sanguíneo, que el cuerpo utilizará como fuente de energía, ¡poniendo así tu cuerpo en un modo quemagrasas!

### *Proteína*

Una dieta rica en proteínas es importante para la pérdida de peso, ya que estas calorías se consumen a menor velocidad que los carbohidratos. Esto impide picos elevados de glucosa en sangre, tan perjudiciales para tus objetivos de pérdida de peso.

Los estudios muestran que los individuos que siguen una dieta rica en proteínas y baja en carbohidratos son capaces de quemar más grasa, incrementar la masa muscular magra y sentirse más saciados entre las comidas.<sup>2,3</sup>

### **Vitaminas y minerales**

Puede resultar difícil lograr todas las vitaminas, minerales y otros nutrientes que nuestro cuerpo necesita con nuestra dieta diaria. Unicity Complete proporciona un perfil completo de vitaminas y minerales esenciales con cada toma, asegurando que siempre obtendrás los nutrientes que necesitas para trabajar al máximo rendimiento.

## MODO DE EMPLEO RECOMENDADO

Mezclar dos medidas de cucharada (23 g) con 250 ml de agua o leche.

## INGREDIENTES

Mezcla de cinco proteínas vegetales (proteína de guisante aislada, proteína de cáñamo, quinoa, proteína de arroz, proteína de arándano, mezcla de fibra (goma arábiga, fibra de inulina, goma de celulosa, goma xantana, carragenanos), sabores naturales, aceite de girasol, mezcla de vitaminas y minerales (citrato de potasio, citrato de sodio, fumarato ferroso, ácido ascórbico, vitamina C), acetato d-alfa tocoferol (vitamina E), selenito de sodio, biotina, niacinamida, palmitato de retinol, óxido de zinc, gluconato de cobre, vitamina D, d-pantotenato de calcio, sulfato de manganeso, ácido fólico, yoduro de potasio, hidrocloreto de piridoxina, cianocobalamina, riboflavina, hidrocloreto de tiamina, molibdato de sodio, cromo, triglicéridos de cadena media, sal marina, extracto de estevia, zumo de fruta del monje (Luo Han).

## REFERENCIAS

- 1.Sierra-Johnson J, et al. Tomando comidas de forma irregular: un factor de riesgo ambiental novedoso para el síndrome metabólico. *Obesidad*. 2008;16(6):1302-1307.
- 2.Rigamonti A, et al. Cambios en los niveles plasmáticos de la grelina, la leptina y otras hormonas. *J Endocrinol Invest*. 2010 Mar 25.
- 3.Layman DK, et al. Una reducción en la dieta de carbohidratos a favor de proteínas mejora la composición corporal y los perfiles lipídicos en sangre durante la pérdida de peso en mujeres adultas. *J Nutr*, 2003;133(2):411-7.
- 4.PalS, et al. Los efectos cruciales de cuatro comidas proteicas en la insulina, la glucosa, el apetito y el consumo de energía en los hombres fibrosos. *Br J Nutr*, 2010;111 :1-8.
- 5.Farshchi H, et al. Efecto térmico reducido de la comida después de un patrón de comida irregular en comparación con uno regular en mujeres fibrosas sanas. *Int J Obs*. 2004;28:653-660.
- 6.Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Ingestas diarias de referencia: calcio, fósforo, magnesio, vitamina D y flúor. Washington D.C.: National Academy Press; 1997:190-249.
- 7.Institute of Medicine. Ingestas diarias de referencia para agua, potasio, sodio, cloro y sulfato. National Academy of Sciences. 2004; 5: 186-254.
- 8.Food and Nutrition Board (2002/2005). Ingestas diarias de referencia para energía, hidratos de carbono, fibra, grasas, ácidos grasos, colesterol, proteínas y aminoácidos. Washington, D.C.: The National Academies Press. Page 769.