

CUERPO & MENTE

EN **DEPORTES**

SALUD

- Actividad física en verano
- La necesidad de transpirar

FULLBOX

Ejercicio, combate y distensión

CARRERA AVENTURA

Merrell Adventure Race
4º Etapa Nocturna

RUNNING POR EL DESIERTO

Ultra maratón
Reto a las Arenas

TENDENCIAS

BNA Running Team

GIMNASIA ACUÁTICA

Para mejorar y modelar el cuerpo

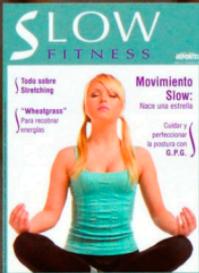
NUTRICIÓN

Metabolismo y crecimiento muscular

Entrevista a Diego Cerega,
estrella de 'Los Murciélagos'

DEPORTE & SALUD:
Maratón

GRATIS SLOW FITNESS I



9 776759 019001 00253

SLOW

FITNESS

CUERPO EN
DEPORTES

Año 01 | número 01

Todo sobre
Stretching

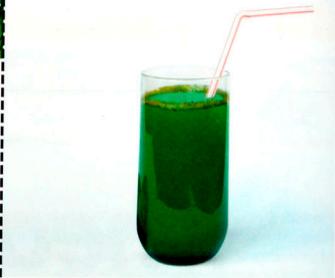
“Wheatgrass”
Para recobrar
energías

Movimiento
Slow:
Nace una estrella

Cuidar y
perfeccionar
la postura con
G.P.G.



Para **RECOBRAR** las **ENERGÍAS...**



El pasto de trigo (wheatgrass) es un aliado incondicional cuando se quiere conjugar nutrición, salud, frescura y bienestar.

Beneficios del jugo de pasto de trigo

- Es un alimento completo y una proteína con cerca de 30 enzimas.
- Está compuesto aproximadamente de 70% de clorofila. 2. La clorofila es el primer producto de la luz y contiene más energía de luz que cualquier otro elemento. Además, es anti-bacteriana.
- Es alto en oxígeno (al igual que todas las plantas verdes que contienen clorofila).
- Es una fuente excelente de calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre, cobalto y zinc.
- Contiene 92 de los 102 minerales que se encuentran en la Tierra y todas las vitaminas que los científicos han logrado separar.
- Está compuesto de 17 aminoácidos y dos veces más vitamina C que la de las naranjas.

- Neutraliza las toxinas en el cuerpo.
- Mejora los problemas relacionados con el azúcar en la sangre.
- Normaliza la digestión.
- Contiene altos niveles de magnesio.
- Reduce la presión sanguínea por realzar los capilares.
- Es nutritivo y contiene la mayoría de las vitaminas y minerales necesarios para el desarrollo.

Con poco se logra mucho...

-Medio litro de jugo de pasto de trigo equivaldrían a más de un kilo de verduras orgánicas en vitaminas y minerales o el equivalente a dos tazas de café. Para sentir los beneficios increíbles del jugo de pasto de trigo, sentirse fresco y energizado, sólo basta con beber esta cantidad de manera diaria.



Control de peso

El jugo de pasto de trigo ofrece una ayuda maravillosa para el control de peso.

El almidón de la mola del trigo es energía almacenada que, cuando se convierte en azúcares simples, se transforma en una fuente rápida de energía. Esto es especialmente recomendable para los atletas porque se asimila en tan solo 20 minutos.

El valor nutricional del pasto de trigo es tan alto que mucha gente no siente ganas de comer más.

Oxigenación sanguínea

Tomarlo jugo de pasto de trigo ayuda al cuerpo a construir células rojas que aportan oxígeno a todas las células.

Al incrementar la oxigenación, el cuerpo combate mejor la contaminación, libera toxinas acumuladas y aumenta la resistencia durante el ejercicio físico.

Recomendado en casos de anemia

Estudios de varios animales han demostrado que la clorofila

El renombrado nutricionista Dr. Bernard Jensen sostiene que la digestión del jugo de wheatgrass (pasto de trigo) toma solamente unos pocos minutos y utiliza muy poca energía del cuerpo.

está libre de cualquier reacción tóxica. El número de células rojas volvió a normalizarse a los cuatro o cinco días de administración de clorofila, aún en aquellos animales que estaban anémicos o con bajos números de células rojas.

Un jugo para desintoxicarse

El jugo de pasto de trigo es un agente de desintoxicación superior al del jugo de zanahorias, y al de otras verduras y frutas.

Estreñimiento

Recomendado en casos de constipación y estreñimiento, el jugo de pasto de trigo mantiene el intestino en movimiento.