



## Reliv es tu socio en el acondicionamiento físico

Es primavera y todo mundo está ansioso por salir a disfrutar el aire fresco y el sol. Pero ahora que te has propuesto reiniciar el ejercicio, recuerda que ningún programa de acondicionamiento es completo sin una alimentación adecuada.

Las fórmulas nutricionales de Reliv son una fuente excelente de los nutrientes necesarios para la energía, el desempeño y la prevención de lesiones. Por ejemplo, Reliv Now®, Reliv Classic® y

FibRestore® contienen bromelaína y papaína, así como toda una gama de antioxidantes y otros nutrientes.

La fórmula patentada de Innergize!® contiene ingredientes como ChromeMate® y OptiZinc®, las formas de cromo y zinc más fácilmente absorbibles que existen. Además, Innergize! Contiene vitaminas, minerales, aminoácidos y carbohidratos para brindar energía, facilitar la absorción de oxígeno y mejorar el sistema inmunológico.

ProVantage®, un potenciador del desempeño a base de soya, brinda nutrientes balanceados y formulados para mejorar el desempeño, la resistencia, la recuperación y la reparación. También contiene 13 gramos de proteína de soya para la formación muscular, y múltiples ingredientes avanzados, como Tonalin®, TCMs, Creatina, CoQ10 y aminoácidos.

Arthafect®, la fórmula patentada para las articulaciones, ayuda a mejorar la salud articular durante toda la vida. Esta fórmula combina lo mejor de las terapias botánicas con nutrientes de vanguardia que, a través de pruebas clínicas, han demostrado contribuir a la reparación y reconstrucción de tejidos articulares: más de 20 ingredientes recomendados por investigadores de todo el mundo por los beneficios que brindan.

Apoya a tu cuerpo con los elementos que necesita para seguir rindiendo a su máximo potencial. Verás que es más fácil ponerte y mantenerte en forma cuando te sientes bien desde el principio.

A tu salud

*Carl W. Hastings*

**Dr. Carl W. Hastings**  
Vicepresidente del Consejo y  
Director Científico de Reliv



## Datos sobre la condición física

- Con el ejercicio regular, los niveles de condición física comienzan a mejorar después de 2 a 3 semanas, con mejoras medibles después de 4 a 6 semanas.
- La mayoría de las personas se sienten mejor mentalmente después de hacer un poco de ejercicio.
- Para el acondicionamiento aeróbico resulta práctico usar las siglas "FIT"
  - Frecuencia – al menos 3 veces a la semana
  - Intensidad – trabaja dentro del rango cardiaco
  - Tiempo – al menos 20 minutos sin parar
- Si dejas de hacer ejercicio por un tiempo después de haber estado en forma, perderás algunos de los beneficios del programa.
- El ejercicio no sólo mejora tu cuerpo sino que también mejora la función mental y la claridad.
- El ejercicio elimina el estrés. También ayuda a elevar el ánimo y reduce el riesgo de caer en depresión.
- Para eliminar peso sin recuperarlo, debes de hacer ejercicio al menos 60 minutos diarios. Pero 30 minutos todos los días es todo lo que necesitas para obtener los beneficios más importantes para la salud.
- Dos o tres sesiones de 15 ó 20 minutos de actividad es tan efectivo como hacerlo en un solo periodo.
- El ejercicio hace que el corazón lata con más eficacia, de modo que todo lo que hagas sea más fácil.

Estas aseveraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos (FDA). No se pretende que este producto sirva para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.



## El papel de la nutrición en el acondicionamiento físico y el ejercicio

Ya sea que quieras prepararte para fortalecer tus músculos, caminar alrededor de tu zona residencial, o correr un maratón, los nutrientes adecuados pueden mejorar tu vigor, resistencia y recuperación, además de protegerte contra lesiones.

Cuando tu cuerpo está activo, aumenta su necesidad de micronutrientes, como vitaminas y minerales, así como de más energía para realizar la actividad, proteína para desarrollar y reparar tejido muscular, y líquido adicional para suplir al que se elimina a través de la sudoración.

### Hierro

El hierro puede mejorar notablemente los niveles de resistencia. El hierro es un componente de la hemoglobina, la cual se encarga de llevar oxígeno de los pulmones a las células musculares a través de la sangre. Muchas mujeres, los vegetarianos y algunos atletas, no obtienen suficiente hierro de su dieta. Los síntomas de la deficiencia de hierro incluyen fatiga, falta de energía y taquicardia. Los niveles bajos de hierro también pueden ocasionar una mayor frecuencia en las lesiones, y tiempos de recuperación más lentos después del ejercicio.

### Antioxidantes

El ejercicio intenso puede aumentar la cantidad de radicales libres que produce tu cuerpo. Los radicales libres pueden dañar a las células, ocasionando lesiones a los tejidos, un tiempo de recuperación más lento, y una producción más baja de energía. En conjunto, los antioxidantes ayudan a proteger contra el daño de los radicales libres y mantener los niveles de hierro. Un nuevo estudio revela que una combinación de vitamina E, beta-caroteno y vitamina C puede contribuir al desempeño atlético.

La vitamina C ayuda a producir colágeno, una proteína para la conectividad del tejido, y contribuye a la producción de tiroxina, una hormona que controla la energía. La vitamina C también aumenta la absorción de hierro y ayuda al cuerpo a combatir las infecciones.

Adicionalmente, la coenzima Q10 (CoQ10), las vitaminas A y E, el zinc, y el beta-caroteno pueden ayudar en la protección muscular contra los daños de los radicales libres. CoQ10 es importante en el mantenimiento de la actividad muscular intensa, además de ser un potente antioxidante, y puede ayudar en la protección contra las cardiopatías, el cáncer y la hipertensión. Las investigaciones han demostrado que los atletas padecen menos daños celulares a medida que consumen más vitamina E.

### Vitaminas B

Las vitaminas B trabajan conjuntamente en el metabolismo energético y el funcionamiento muscular. Este complejo incluye B-1 (tiamina), B-2 (riboflavina), niacina, B-6, y biotina.

### Potasio

El potasio contribuye a la contracción muscular y balancea los líquidos y los minerales cuando sudas.

### Zinc

El zinc ayuda a regular el metabolismo. El ejercicio aumenta la pérdida de zinc en el cuerpo. Una deficiencia de zinc puede reducir la función muscular.

### Calcio

El adulto promedio consume sólo la mitad de la ingesta diaria recomendada (de 1,000 a 1,300 mg) de calcio al día. Cuando alguien tiene deficiencia de calcio, sus huesos se debilitan, lo cual aumenta el riesgo de fracturas por sobrecarga, especialmente si la persona acostumbra correr o realizar otras actividades de impacto. El calcio es crucial para la formación y fortalecimiento óseo, la transmisión de impulsos nerviosos, la contracción muscular, la coagulación de la sangre y el control de la presión arterial.

### Proteína

La proteína no sólo se usa como fuente de energía, sino que también es necesaria para la reparación de tejidos, el desarrollo muscular, y la producción de enzimas y hormonas. Es importante consumir proteínas de alta calidad, como la proteína de la soya.

### Enzimas

Para la recuperación muscular, las enzimas que digieren proteínas, como la bromelaína y la papaína, son ideales para reducir la inflamación. Se ha demostrado, por ejemplo, que la bromelaína reduce la inflamación, las contusiones, el tiempo de cicatrización y el dolor después de una lesión física. También reduce la inflamación asociada con la tendinitis, las torceduras y otras lesiones musculares menores.

### Fuentes:

Si deseas una lista completa de referencias de este artículo, consulta el apéndice especial publicado en la página web de Ciencia y Salud Hoy: [www.Reliv.com](http://www.Reliv.com) >> Los Productos >> artículos e investigación >> Ciencia y Salud Hoy.