

Healthy Habits

EDICIÓN ESPECIAL



SOMOS

Jmmac
DISTRIBUCIONES JMMAC

Byex
fingrat

fingrat®



DISTRIBUCIONES JMMAC

Estamos dedicados a la distribución de alimentos funcionales con los mejores productos del mercado, brindando altos beneficios para el cuidado y bienestar de la salud con ingredientes naturales y funcionales.



Tabla de Contenido

Conoce al Dr. Juan Pablo Marulanda nuestro médico funcional3

Fingrat

Reto Fingrat 21 días.....4

Proteína Fingrat HiperProteica 100% limpia5

Fingrat Té Matcha6

Beneficios de la Reprogramación Metabólica
para la perdida de peso7

Fingrat Colágeno Hidrolizado9

¿Los edulcorantes aptos o no para la salud?10

Fingrat Clorofila11

Proteína Fingrat Max Muscle Hipercalorica12

Creatina Fingrat13

Guía rapida para iniciar tú actividad física14

Byex

Péptidos de Colágeno15

Conoce a la Dra Angela Acosta Gil Nutricionista y Dietista16

Efecto rebote en dietas altamamente restrictivas
y poco saludables.....17

Sistema Inmune16

Byex Brio18

Byex Mind19

Conoce a Daniel Cardozo , nuestro profesional en entrenamiento20

Distribuye con nosotros21

Super Promociones22

Distribuidores Autorizados23

DR JUAN PABLO MARULANDA

Médico Cirujano de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A. Especialista en Terapéuticas Alternativas y Farmacología Vegetal de la Fundación Universitaria Juan N Corpas, Especialista en Medicina Integrativa y Regenerativa, Miembro de la Sociedad Colombiana de Medicina Integrativa, Homeopatía y Homotoxicología, con Diploma en Medicina Funcional y Naturopatía de la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud en Certificación Internacional en Medicina Funcional.

¿CÓMO PUEDO AYUDARTE A MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA?

Por medio del modelo de medicina funcional puedo ayudarte a mejorar tu calidad de vida previniendo el inicio de la enfermedad y si ya está instaurada encontrar la manera de que no solo manejemos los síntomas sino también el origen de las disfunciones para un tratamiento individualizado donde tiene como pilares fundamentales la alimentación consciente y adecuada, el ejercicio individualizado y otras herramientas fundamentales como higiene del sueño, manejo de emociones, entre otras.

¿CÓMO PUEDE AYUDARNOS UN ALIMENTO FUNCIONAL A MEJORAR NUESTROS HABITOS?

Nos permite aportarle a nuestro cuerpo lo que realmente necesita en la cantidad y calidad adecuada de tal manera que no solo nos ayude a prevenir enfermedades, sino que si las tenemos nos ayudara a tratarlas.

¿POR QUÉ RECOMIENDO BYEX Y FINGRAT?

Porque al tratarse de un alimento funcional aporta la cantidad de oligoelementos, antioxidantes, vitaminas, fitonutrientes necesarios para cubrir las necesidades diarias además, tiene componentes premium, un buen aporte de proteína por porción, libre de lactosa, no tiene azúcar añadido y ayuda a prevenir la aparición de disfunciones que afecten la salud y si ya existen enfermedades ayuda a combatir las con un estilo de vida saludable.



Dr. Juan Pablo Marulanda Especialista en Medicina Integrativa

5 TIPS PARA CUIDAR TU SALUD

1. Alimentación ancestral, viva y fresca ojalá orgánica.
2. Suplementación adecuada (alimentos funcionales) de aquellos fitonutrientes, antioxidantes, oligoelementos minerales y vitaminas que la alimentación no nos puede proporcionar.
3. Ejercicio a diario, dirigido y adecuado dependiendo de las capacidades y necesidades de cada individuo.
4. Higiene del sueño: de 6 a 8 horas cada noche que sea un sueño reparador, suficiente para amanecer descansado de una manera amable y tranquila.
5. Manejo de las emociones: emociones diarias como el estrés, la ansiedad, la depresión, la tristeza, la alegría entre otras serán determinantes para no generar enfermedades que se verán reflejadas en todas las disfunciones produciendo que se deteriore nuestra salud y calidad de vida.

fingrat[®]



La línea Fingrat está diseñada con el propósito de adquirir hábitos saludables mejorando tu calidad de vida, en ella encontraras productos para:

- ☒ Pérdida de peso y su mantenimiento***
- ☒ Aumento de masa muscular***
- ☒ Regulación del metabolismo***
- ☒ Mayor elasticidad y firmeza de la piel***
- ☒ Alto poder antioxidante***
- ☒ Mejor funcionamiento de la digestión***

**CONTROL
DE
PESO**

El Reto Fingrat 21 días fue diseñado para facilitar la pérdida de peso y adquirir hábitos saludables mejorando tu calidad de vida y logrando tus objetivos.

Reto Fingrat 21 días te ayudará a:

- Adquirir hábitos saludables
- Aprender a cuidar el cuerpo
- Pérdida de peso y su mantenimiento
- Controlar la ansiedad

Recibirás:

- Guía nutricional
- Rutina de ejercicios



Alimento en polvo y granulado a base de proteína aislada de suero con colágeno hidrolizado y aminoácidos. Excelente fuente de vitaminas y minerales.

Beneficios:

- Ayuda a mantener el músculo evitando la pérdida de masa muscular
 - Evita la fatiga física y mental durante el entrenamiento
 - Proteína limpia y libre de azúcares añadidos
 - Única en el mercado con fruto del monje
- Fórmula con alto porcentaje de colágeno
- BCCA aporte 4g L Arginina, L valina, L leucina,
 - L isoleucina, conocidos por sus beneficios en la recuperación muscular



+



=



- ✓ Consume 2 cucharadas medidoras (incluida en el envase) disueltas en 1 vaso de 200ml con agua o leche vegetal como coco o almendras
- ⚠ Ten cuidado con la leche descremada o deslactosada que aporte más de 7g de azúcar ya que podría afectar el proceso considerando que nuestros productos son libres de azúcar y endulzados con fruto del monje, el cual es el mejor endulzante del mercado.

Mezcla en polvo para preparar bebida con te Matcha, Jengibre, alcachofa, espirulina y flor de Jamaica. Excelente fuente de fibra FOS e inulina.



Beneficios:

- Pérdida de peso
- Aumento de energía y concentración
- Mejora la digestión
- Sensación de saciedad
- Regula y acelera el metabolismo
- Disminuye el colesterol movilizandolos depósitos de grasa
- Sin azúcares añadidos, endulzado con fruto del monje



+



=



✓ Consume 1 cucharada medidora (incluida en el envase) disuelta en 200ml de agua, puedes consumirlo frío como refresco o caliente como té.

✓ Te recomendamos consumirlo 1 o 2 veces al día en la media mañana o en la media tarde (Si lo prefieres, puedes consumirlo previo al entrenamiento para tener mayor gasto metabólico y energía.

BENEFICIOS DE LA REPROGRAMACIÓN METABÓLICA PARA LA PERDIDA DE PESO



Dr. Juan Piabo Marulanda Especialista en Medicina Integrativa

La pérdida de peso hoy en día se ha convertido en una necesidad para muchos, debido a que no solo hablamos de una enfermedad, si no a una pandemia de sobrepeso y obesidad que hoy enfrentamos. Se estima que para el año 2030 mil millones de personas a nivel mundial vivirán con esta enfermedad, es decir que 1 de cada 5 mujeres y 1 de cada 7 hombres será obeso cifras dadas por la federación mundial de obesidad.

ALGUNOS DATOS:

- Dicha condición es más frecuente en países con ingresos medios y bajos.
- Las tasas más altas se encuentran en la región de las Américas.
- Actualmente existen 158 millones de niños con esta condición y se estima que para el 2030 serán 250 millones.

Estadísticas preocupantes que necesitan acciones urgentes para frenar la progresión de esta enfermedad y de sus complicaciones.

Es por esto que DISTRIBUCIONES JMMAC lanza al mercado una alternativa que ayudara de forma segura y eficaz a resolver esta necesidad, buscando CAMBIAR EL ESTILO DE VIDA en cada persona; con su línea de alimentos funcionales y completamente naturales FINGRAT, que de manera guiada y saludable pretende reeducar nuestros hábitos y así mejorar nuestra calidad de vida, previniendo enfermedades y complicaciones derivadas de tener más peso del que deberíamos.

Fingrat y su reto de 21 días es una PLAN PERSONALIZADO de REPROGRAMACIÓN METABÓLICA, la cual consiste en proporcionar las herramientas necesarias para desaprender los malos hábitos que llevamos mucho tiempo cultivando y practicando, asociado a reestructurar un estilo de vida más saludable corrigiendo disfunciones como ansiedad, resistencia a la insulina, sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus entre otras.

- Logrando así un balance entre hormonas, como la grelina (hormona que produce la sensación de hambre) disminuyéndola, aumentando los niveles de leptina (hormona que indica la sensación de saciedad), regulando la secreción de cortisol (hormona del estrés) e insulina (hormona que secretada en exceso permitirá un anabolismo del tejido graso a nivel corporal) rompiendo ese círculo vicioso que permite el desarrollo del panículo adiposo y disminuyendo el comportamiento metabólico nocivo para el cuerpo.

BENEFICIOS DE LA REPROGRAMACIÓN METABÓLICA PARA LA PERDIDA DE PESO

- Lo cual permite mejorar la absorción de nutrientes al estimular y regular funciones digestivas, ayudando a optimizar la función de los órganos como lo son el hígado, el páncreas, intestino delgado y grueso y sistemas como el linfático, renal para aquellos casos en que se necesiten aumentar los mecanismos de depuración, de desintoxicación por parte de estos órganos y sistemas, para sentirnos y vernos más saludables, mejorando nuestra seguridad y confianza, porque sabemos que ningún cuerpo es igual a otro, este plan definitivamente no es solo una dieta, es un estilo de vida, una propuesta que busca que en 21 días renueves tu mente, cuerpo y espíritu, por medio de la identificación de aquellas disfunciones y así elimines toxinas y pierdas peso de manera controlada y segura sin el efecto tan poco deseado como lo es el efecto rebote.



¿COMO LO LOGRAMOS?

Por medio de cuatro (4) herramientas super poderosas, dirigidas a disminuir la ansiedad de estar comiendo entre comidas, a elevar nuestra temperatura corporal y a darnos más energía, ayudando también a los procesos de depuración limpiando nuestro cuerpo de adentro hacia afuera, lo cual ayudara mejorar la apariencia de tejidos tan importantes como lo es piel, cabello, uñas, mejorando la vitalidad de cada persona.

El plan además te ofrece una guía de alimentación, más una asesoría de que ejercicio realizar en este tiempo, optimizando los resultados, orientación médica especializada que nos permita disipar aquellas dudas existentes por parte de un especialista en la materia, en pro de excelentes resultados y así cambiar esta visión y conceptos de salud para siempre.

¡¡Que esperas para iniciar el tuyo!!

fingrat[®]

**BELLEZA,
FIRMEZA Y
BRILLO**

Mezcla en polvo para preparar bebida con colágeno hidrolizado tipo uno, excelente fuente de vitaminas y minerales.



Beneficios:

- Fortalece el cabello y las uñas
- Combate la flacidez y disminuye la celulitis
- Favorece la regeneración celular disminuyendo el envejecimiento de la piel
- Mejora la apariencia del acné
- Mejora la elasticidad y tono de la piel
- Único en el mercado con Ácido Hialurónico
- Con Arándano



- ✓ Consume 2 cucharas medidoras (incluida en el envase) disueltas en un vaso de 200ml con agua, puedes consumirlo frío como refresco agregando hielo o caliente como té.

¿Los edulcorantes aptos o no para la salud?

Una pregunta muy frecuente en la mayoría de las personas es, ¿los edulcorantes son mejores o peores que el azúcar?

Este es un tema muy controversial ya que estas sustancias al entrar en contacto con las papilas gustativas producen la sensación de estar comiendo algo dulce sin ser glucosa y al no contener calorías añadidas tienen tantos adeptos como detractores.

Lo que sí tenemos que tener en cuenta es que padecen más enfermedades las personas que ingieren grandes cargas de glucosa, fructuosa, y esta clase de endulzantes artificiales, comparados con personas que no lo hacen produciendo así un aumento del riesgo de padecer enfermedades como diabetes, cáncer, insuficiencia renal, entre otras.



Mi recomendación es que si es estrictamente necesario endulzar sus comidas lo haga de una manera consciente, solo podría recomendar la stevia líquida y el fruto del monje ya que al día de hoy por evidencia clínica no son tan perjudiciales para su salud a largo plazo, ojalá que este consumo sea acompañado de un plan de alimentación balanceado y dirigido para evitar excesos o deficiencias nutricionales.

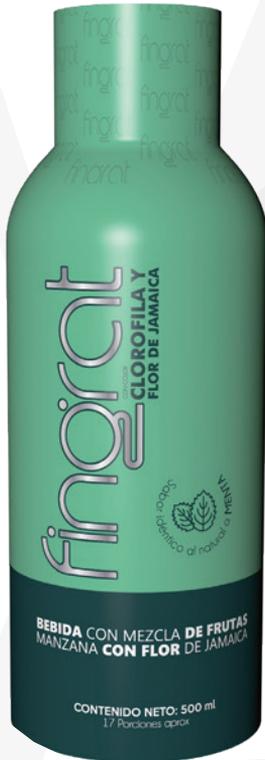
A cuidarnos con BYEX y FINGRAT que tiene los dos edulcorantes avalados y que en pocas cantidades podrán endulzar alimentos de una forma más responsable y con conciencia.

fingrat[®]



DETOX

Bebida funcional con acción desintoxicante a base de: Manzana, clorofila y flor de Jamaica.



Beneficios:

- Equilibra los niveles de colesterol en el cuerpo
- Regula los triglicéridos de la sangre
- Disminuye la presión arterial limpiando venas y arterias
- Mejora el rendimiento cardíaco generando una buena circulación
- Mejora la digestión
- Favorece la eliminación de toxinas y residuos en el colón, hígado y vesícula



- ✓ Consume 1 copita medidora 30 ml (incluida en el envase), la puedes disolver en un vaso con agua consumirla directa.
- ✓ Te recomendamos consumirlo en ayunas de 15 a 25min antes del desayuno.
- ✓ Recuerda que este producto funciona para eliminar las toxinas de tu organismo.

fingrot[®]



FUERZA

Alimento en polvo para preparar bebida con Povidextrosa, Avena y Proteína aislada de suero.



Beneficios:

- Aporta 32 gr de proteína por porción
- Aporta 514 calorías por porción de 150gr
- Mejora la absorción de aminoácidos adquiriendo mas fuerza y potencia.
- Alto contenido en creatina, BCAA, glutamina, caceinato de calcio y carbohidratos de buena calidad.
- Favorece la definición y aumento de mas muscular



✓ Consume 3 cucharadas medidoras (incluida en el envase) disueltas en 1 vaso de 200ml con agua, leche o la bebida de tu preferencia.

✓ Se recomienda adicionar a tu batido fruta y/o avena para potencializar su absorción.

Alimento funcional que nos ayuda a la regeneración del cartílago articular, activando el crecimiento de este, estimulando las células y ayudando a aliviar el malestar en las articulaciones.



Beneficios:

- Favorece la retención de agua intracelular, ayudando a promover la síntesis proteica en las células musculares, lo que a su vez, favorece el aumento de masa muscular significativamente.
- Mejora la intensidad, la fuerza y la resistencia
- Lograr más volumen muscular.
- Previene lesiones en los músculos, huesos y ligamentos.



- ✓ En un vaso de 200ml de agua, leche o jugo adicionar 2 cucharadas medidoras y disolver hasta que quede una mezcla homogénea.
- ✓ Preferiblemente tomar en las noches.
- ⚠ Ten cuidado con la leche descremada o deslactosada que aporte más de 7g de azúcar ya que podría afectar el proceso considerando que nuestros productos son libres de azúcar.

GUÍA RÁPIDA PARA INICIAR TÚ ACTIVIDAD FÍSICA

Una vez tomada la decisión para comenzar a realizar actividad física sabremos cuáles son los aspectos por desarrollar para que la persona goce de una buena técnica y postura durante los entrenamientos.

Aquí te entregaremos algunas herramientas para que puedas integrar en la rutina de ejercicios que acompañaran tu objetivo en conjunto con nuestros alimentos funcionales.

1. Inicialmente se debe tener claro el objetivo a lograr para progresar de una forma satisfactoria, fijar una meta es fundamental para iniciar cualquier rutina de entrenamiento y claridad, si queremos lograr el objetivo a corto mediano o largo plazo. En nuestro reto 21 días con Fingrat, encontraras la guía y seguimiento para registrar tus datos, objetivos y los logros del proceso.
 2. Se debe tener tiempo disponible por sesión, días específicos de entrenamiento a la semana, si lo que se busca es bajar de peso, ganar masa muscular, tonificar, oxidar tejido adiposo, tener más resistencia etc..
 3. Debemos Generar un hábito alimenticio saludable, cuando se está comenzando y no se está acostumbrado a realizar actividad física lo ideal es haber consumido un alimento, en lo posible una fruta mínimo 30 minutos antes del entrenamiento de igual manera la hidratación es súper importante a la hora de estar realizando nuestra rutina de entrenamiento.
- Recuerda que con el reto Fingrat obtendrás una plan de alimentación personalizado, con manejo profesional que te ayudara a cumplir tus objetivos.



Dario Bautista : Entrenador Físico Personalizado

4. En el momento del entrenamiento debes estar cómodo, y con ropa adecuada para realizar los movimientos, ya que se deben trabajar variables como lo son intensidad, volumen y estiramientos.
- Por ello se recomienda, inicialmente no entrenar días consecutivos y realizar en la medida de lo posible, descansos activos que ayuden a la regeneración muscular y a la recuperación de todas las estructuras dañadas en el entreno.
5. Por último debes tener muy claro el tipo de entrenamiento que quieres realizar con cada ejercicio que se va a realizar por eso si hasta se está comenzando en el tema de la actividad física es importante apoyarse en una guía de ejercicios o videos de entrenamiento junto a un profesional.

¡¡Que esperas para iniciar el reto 21 días y cambiar tu estilo de vida!!

Byox

By fingrat

La línea Byex fue creada con el propósito de mejorar la calidad de vida de toda la familia, con productos de alta calidad y múltiples beneficios como:

- ☒ *La regeneración del cartílago articular lo cual reduce la inflamación y mejora la movilidad*
- ☒ *Aumento de energía y vitalidad*
- ☒ *Refuerzo de sistema inmunitario*
- ☒ *Alto poder antioxidante*
- ☒ *Mejor funcionamiento de la digestión*

MOVILIDAD
Y
ARTICULACIONES

Alimento funcional que nos ayuda a la regeneración del cartílago articular, activando el crecimiento de este, estimulando las células y ayudando a aliviar el malestar en las articulaciones.



Beneficios:

- Favorece la regeneración del cartílago articular, estimulando las células y aliviando el malestar.
- Reduce la inflamación en las articulaciones
- Mejora la movilidad
- Fortalece el cabello y las uñas
- Fórmula innovadora que combina Péptidos de colágeno Fortigel y Colágeno hidrolizado.
- Aporta 19200mg de Colágeno
- Excelente fuente de vitaminas, minerales, Magnesio y Calcio.



- ✓ En un vaso de 200ml de agua, leche o jugo adicionar 2 cucharadas medidoras y disolver hasta que quede una mezcla homogénea.
- ✓ Preferiblemente tomar en las noches.
- ⚠ Ten cuidado con la leche descremada o deslactosada que aporte más de 7g de azúcar ya que podría afectar el proceso considerando que nuestros productos son libres de azúcar.

DRA ANGELA ACOSTA GIL

Nutricionista & Dietista, Máster en Obesidad, con más de 5 años de experiencia en Nutrición enfocada en el Deporte y el Fitness.

¿CÓMO PUEDO AYUDARTE PARA MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA?

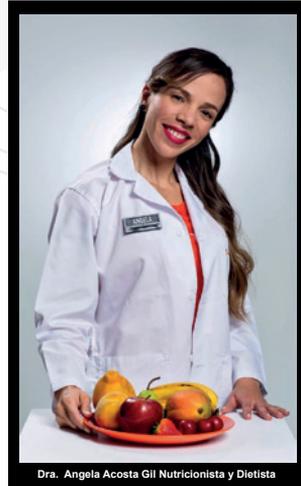
Estoy aquí para ayudarte y promover en ti, la generación de nuevos y mejores hábitos alimentarios; que te hagan llevar un estilo de vida más saludable y que te proporcione bienestar a través de una correcta alimentación, el ejercicio y el descanso adecuado.

¿CÓMO PUEDE AYUDARNOS UN ALIMENTO FUNCIONAL A MEJORAR NUESTROS HÁBITOS? (ALIMENTACIÓN, DEPORTES Y SALUD)

Los alimentos funcionales, consumidos rutinariamente y en porciones adecuadas, nos aportan vitaminas, minerales y proteínas que en conjunto ayudarán a fortalecer nuestro sistema inmunitario, mejorarán el funcionamiento del sistema nervioso y permitirán el correcto desarrollo del organismo, además ayudan en la prevención de enfermedades optimizando tu salud, aumentando de manera sustancial tu energía para realizar las actividades diarias y el ejercicio.

ABC DE LA ALIMENTACIÓN

- A. En tu mercado incluye más comida natural y menos alimentos procesados.
- B. Prefiere alimentos sin azúcar añadido y evita tu agregarla a tus comidas.
- C. Incluye verduras y vegetales en TODAS tus comidas, desde el desayuno, en el almuerzo y la cena.
- D. Consume suficientes fuentes de proteínas (animales o vegetales) durante todo el día.
- E. Maneja y cuida las porciones de acuerdo a tu objetivo de salud y composición corporal.



Dra. Angela Acosta Gil Nutricionista y Dietista

5 TIPS DE ACTIVIDAD FÍSICA.

1. Si estas empezando a entrenar, lo ideal es asesorarte con un profesional en la materia.
2. Realiza un buen calentamiento inicial.
3. Ve de menos a más, avanza en tus ejercicios y rutina con una evolución gradual.
4. Realiza estiramientos que permitan que tus músculos se recuperen mejor del esfuerzo.
5. Respeta los tiempos de descanso y entrenamiento, escucha tu cuerpo.

¿POR QUÉ RECOMIENDO ALIMENTOS FUNCIONALES?

Porque tiene en la combinación adecuada de macro y micronutrientes, con la formulación adecuada y ajustada para proporcionarte los mejores beneficios para tu sistema inmunitario, articular y muscular, proporcionándote mayores niveles de energía que, en conjunto con una adecuada alimentación y el ejercicio regular, llevaran tu Salud al nivel ideal.

EFFECTO REBOTE EN DIETAS ALTAMENTE RESTRICTIVAS Y POCO SALUDABLES

El efecto rebote o efecto yoyo, que se da tras seguir repetidamente diferentes tipos de dietas o métodos poco saludables, hace referencia a las fluctuaciones entre reducción y aumento de peso que experimentan muchas personas en corto tiempo, al buscar adelgazar haciendo cambios violentos en su alimentación y con poca orientación.

Actualmente es muy común el uso de dietas express o dietas milagro, que proponen planes de alimentación altamente restrictivos en los cuales las pérdidas de peso pueden ser muy rápidas, por lo cual quienes las realizan se puede sentir "beneficiados a corto plazo" con los resultados externos con respecto a la apariencia corporal; sin embargo es importante tener en cuenta que, cambios tan repentinos en el peso dados por dichas restricciones poco saludables, pueden significar privaciones al organismo de nutrientes esenciales y además modificaciones no favorables de la composición corporal.

Al seguir dietas sin fundamentos científicos, como dietas excluyentes, muy bajas en calorías, disociativas o dietas líquidas, por nombrar solo algunas de las más usadas; efectivamente puede haber una pérdida de peso, pero es de considerar que dichas pérdidas suponen disminuciones significativas en la masa muscular (lo cual es negativo para la salud a largo plazo) que superan incluso las pérdidas de grasa, lo cual termina provocando mayores dificultades con el peso y aún mayor riesgo de desarrollar obesidad en un futuro; sin pasar por alto, que dichas dietas además pueden provocar alteraciones en la función cardíaca, renal, endocrina y metabólica, e incluso tienden a finalizar en una desmotivación mayor para quienes las practican, al ver que, al no ser planes de alimentación sostenibles en el tiempo vuelven a sus hábitos alimentarios inadecuados de base y se da nuevamente una ganancia de peso y grasa corporal incluso mayor a la inicial.

Tomando en cuenta lo anterior, lo ideal es lograr una disminución de peso progresiva, que se mantenga en el tiempo y en especial hablar del mejoramiento de la composición corporal, que vaya acompañada de un cambio real y definitivo en los hábitos alimentarios y estilo de vida de la persona.

Esos cambios deben ser guiados idealmente por un profesional, que establezca cual es el plan de alimentación y suplementación, más ajustado a ti y a tus necesidades, preferencias y ritmo de vida, además es importante considerar que, dichos ajustes en tu alimentación deben ir acompañados de la práctica de ejercicio o actividad física regular, incluyendo también un adecuado descanso, que van a provocar a largo plazo una pérdida de peso adecuada y segura, que evite ese efecto rebote perjudicial para tu salud.



Byox

By fingrat

CONTIENE BOROJO, CHONTADURO Y NONI



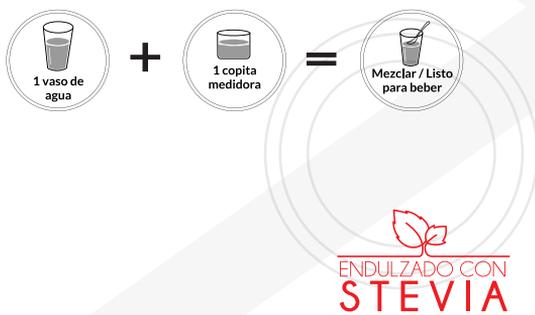
**ENERGÍA
Y
VITALIDAD**

Bebida funcional super energizante de origen natural.



Beneficios:

- Proporciona más energía para realizar todas las actividades diarias.
- Combate el cansancio a través de las propiedades revitalizadoras energéticas y estimulantes gracias al Borojo, Chontaduro, Maca, Guaraná y Noni
- Aporta un alto contenido de proteínas vegetales (Malta), Ácido fólico, Hierro, Zinc, Calcio y varias Vitaminas del complejo B



- ✓ Tomar una copa medidora 30ml (incluida en el envase) disuelto en líquido de tu predilección una vez al día.

DANIEL CARDOZO

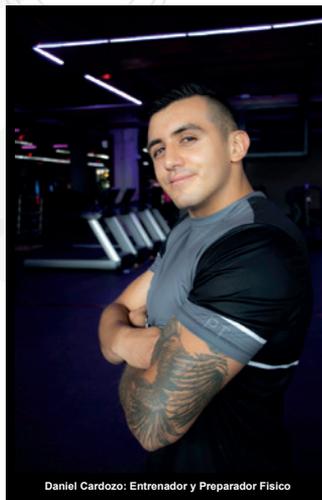
Profesional en entrenamiento deportivo y entrenador personalizado, tengo ocho años de experiencia trabajando con diferentes poblaciones, soy graduado de la universidad Andina, tengo cualidades de liderazgo, sé escuchar a las personas y mi propósito es poder mejorar su calidad de vida, ser un ejemplo para las personas, poseo conocimientos en cuantificar la progresión del ejercicio, diseñar programas de entrenamiento que aumenten la adherencia al ejercicio y crear una serie de hábitos en mis afiliados para que tengas resultados positivos

¿Cómo puedo ayudarte para mejorar tu calidad de vida?

Te puedo orientar con la programación de ejercicio físico, evaluándote y diseñando el plan de entrenamiento que requieres para que obtengas resultados positivos en la consecución de tus objetivos con el entrenamiento

5 TIPS PARA CUIDAR TU SALUD

1. Aliméntate bien, es importante porque compensarlas las necesidades básicas nutricionales para correcto funcionamiento.
2. Haz ejercicio, es necesario para que tú cuerpo este vital y enérgico, te ayudará a tener una mejor calidad de vida.
3. Duerme lo suficiente, dormir un número adecuado de horas te ayudará a recuperar todos los tejidos y te dará un buen desempeño en tu día.
4. Medita, las pausas y la respiración son esenciales para nuestra salud mental y para mejorar nuestra claridad, lo cual nos ayuda a gestionar bien nuestros pensamientos
5. Conectate con la naturaleza, te ayudará a encontrar tranquilidad lo cual es bueno para tu salud física y mental.



Daniel Cardozo: Entrenador y Preparador Físico

ABC DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- A. Realiza ejercicio de manera regular
- B. Busca hacer el ejercicio en pro a la salud
- C. Realiza los ejercicios bajo la supervisión de un profesional
- D. Realiza tu actividad física de manera progresiva
- E. No busques hacer el entrenamiento de otras personas, cada persona necesita una rutina específica, asesórate con un profesional.

¿Cómo puede ayudarnos un alimento funcional a mejorar nuestros hábitos?

Nos puede dar adherencia y sostenibilidad en las tres áreas ya que nos aporta los nutrientes, nos mejora la recuperación y favorece nuestro bienestar.

¿Porque recomiendo Byex?

Porque es una excelente fuente para complementar tu nutrición y el ejercicio físico y favorece la recuperación óptima.

By IQ3
by fingrat



**EQUILIBRIO
METAL**

Alimento en polvo hecho a base de proteína aislada de suero con alto contenido de Cacao, Maca y omega 3.



Beneficios:

- Alimento funcional que contribuye a la mejora del rendimiento intelectual, excelente fuente de Omega 3 y cacao que ayuda a potencializar la función cognitiva.

Maximiza la nutrición cerebral para mantener los niveles óptimos de atención y concentración por su alto contenido en ácidos grasos, arginina y L teanina.

- Buena fuente de colina, esencial precursor neurocognitivo que favorece las conexiones cerebrales previniendo la neurodegeneración.

Ayuda al mantenimiento de la memoria y el estado de ánimo gracias a sus ingredientes como la colina y la maca, combatiendo la fatiga intelectual, ansiedad y estrés.

- Alto poder antioxidante y neuroprotector que mejora el rendimiento cognitivo gracias a sus ingredientes como arándanos y té matcha.



- ✓ En un vaso de 200ml de agua o leche adicionar 2 cucharadas medidoras y disolver hasta que quede una mezcla homogénea.

DISTRIBUYE CON NOSOTROS



- ✓ Obten una rentabilidad del 40%
- ✓ Productos Premium
- ✓ Respaldo Medico, Nutricional y Deportivo de alta calidad
- ✓ Los mejores precios del mercado
- ✓ Respaldo con contenido publicitario para impulsar tus ventas

DISTRIBUYE CON NOSOTROS

Nuestras marcas son reconocidas a nivel nacional, gracias a nuestro departamento de marketing contamos con publicidad en radio, televisión y redes sociales, canales efectivos para los distribuidores de nuestras marcas.



Pregunte por los mejores productos del mercado registrados y listos para su comercialización, con un excelente margen de rentabilidad.

Si deseas consultar precios y obtener más información.

Contáctanos

☎ 3009126999
línea nacional

☎ +573160280363

☎ +573160280364

📷 @distribuciones Jmmac

📌 Distribuciones Jmmac

DISTRIBUIDORES AUTORIZADOS



Carrera 46 # 22B 20 HolisticPharma



Calle 127 #19a-10 Acomedica 1 Velaser



Carrera 73A Bis # 43a 45 Prevención y Bienestar

Visita nuestros canales de YouTube



Encuétranos en



Jmmac

DISTRIBUCIONES JMMAC

fingrat

 @soyfingrat

Byox
by fingrat

 @soybyex

www.distribucionesjmmac.com

 +573187345261

 +573157991838

 Distrubiciones Jmmac

 @distrubiciones Jmmac