

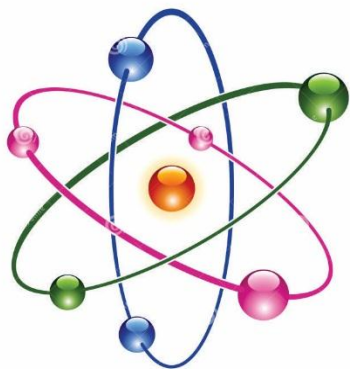
Energía Activa



La Energía no se crea ni se destruye sólo se transforma

ENERGÍA y los ALIMENTOS

Para el cuerpo, el combustible es el alimento, cada segundo el cuerpo crea calor, músculos, proteínas, etc., este proceso, junto a todos los órganos y sistemas necesitan combustible la cual proviene de lo que comemos y bebemos.



Las vitaminas son sumamente importantes en la obtención de energía, aunque no aportan calorías directamente, intervienen como catalizador en las reacciones bioquímicas que provocan la liberación de energía

ENERGÍA y las VITAMINAS

ENERGÍA y ESTRÉS

Cuando nuestro cuerpo se somete a periodos de estrés, se detona un proceso de oxidación de nuestras células y se consume una gran cantidad de energía extra y empezamos a funcionar mal, nos volvemos vulnerables a la depresión, irritabilidad, insomnio.

