



**SUPER
FOODS**

MANUAL DE RECOMENDACIONES



GRACIAS POR TU CONFIANZA



ARLETTE FOGLIA
HEALTH COACH & CHEF PARA LA BELLEZA



SUPER
FOODS

EL ADN DEL BEAUTY LATTE NUESTROS INGREDIENTES

1.

ESPIRULINA AZUL (FICOCIANINA)

LA FICOCIANINA ES UN PODEROSO ANTIOXIDANTE, PROVIENE DE LAS ALGAS DE ESPIRULINA, ESTA COMPUESTA POR UN 65% DE PROTEÍNA CRUDA, ALTOS NIVELES DE VITAMINAS DEL COMPLEJO B, VITAMINA E, BETACAROTENO, ZEAXANTINA, INCLUYENDO 22 AMINOÁCIDOS ESENCIALES.



2.

ÁCIDO HIALURÓNICO

EL ÁCIDO HIALURÓNICO ES UN NUTRIENTE INTELIGENTE, HIDRATA, HUMECTA, Y MANTIENE LA SÍNTESIS DEL COLÁGENO EN MARCHA, ASÍ COMO LA RETENCIÓN DE HUMEDAD EN LA PIEL, CONTRIBUYENDO A LOS BENEFICIOS CONTRA EL ENVEJECIMIENTO DE LA PIEL. ACTÚA COMO ANTIOXIDANTE, AL AYUDAR A PROTEGER LAS CÉLULAS CONTRA LOS DAÑOS CAUSADOS POR LOS RADICALES LIBRES. DE MODO QUE AYUDA A MANTENER TU CUERPO SANO Y A RETRASAR SU ENVEJECIMIENTO.



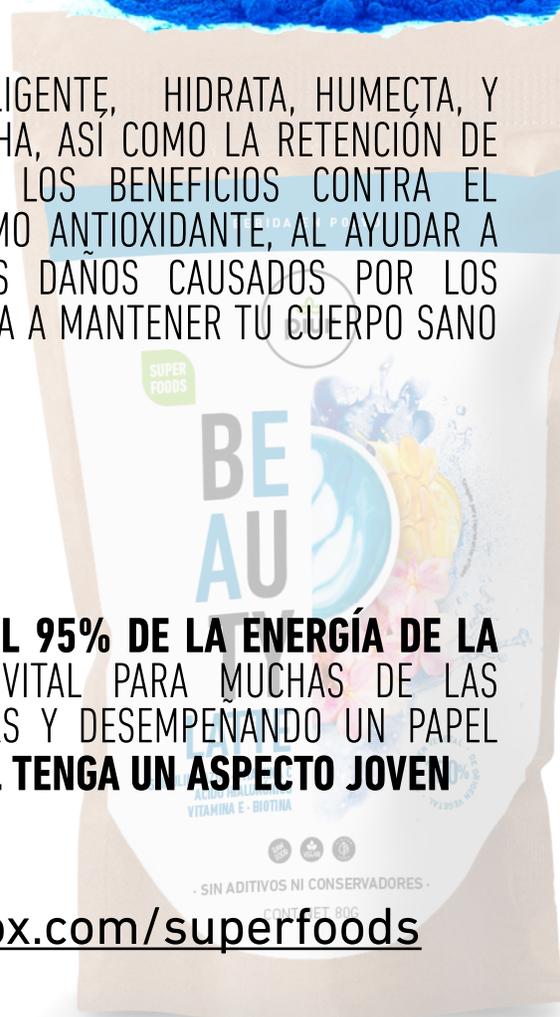
3.

COENZIMA Q10

LA ENZIMA Q10 **AYUDA A PRODUCIR EL 95% DE LA ENERGÍA DE LA PIEL Y DEL ORGANISMO**, SIENDO VITAL PARA MUCHAS DE LAS REACCIONES QUÍMICAS EN LAS CÉLULAS Y DESEMPEÑANDO UN PAPEL FUNDAMENTAL PARA HACER QUE **LA PIEL TENGA UN ASPECTO JOVEN**



piurdetox.com/superfoods





4.

BIOTINA

LA **BIOTINA** O VITAMINA H, B7 O B8 ES CONOCIDA COMO LA VITAMINA DE LA PIEL, CABELLO Y UÑAS. LA **BIOTINA** ES UNA DE LAS VITAMINAS QUE MÁS CONTRIBUYE AL CRECIMIENTO DEL CABELLO.



5.

VITAMINA C

LA VITAMINA C NEUTRALIZA LOS RADICALES LIBRES QUE CAUSAN ESTRÉS OXIDATIVO EN LA PIEL Y PROVOCAN SU ENVEJECIMIENTO PREMATURO. TAMBIÉN ES ESENCIAL PARA LA PRODUCCIÓN DE COLÁGENO EN LAS CÉLULAS CUTÁNEAS, QUE AYUDA A MANTENER LA ESTRUCTURA DE LA PIEL Y A RETRASAR LOS SIGNOS DEL ENVEJECIMIENTO.



6.

VITAMINA E

MUCHAS DE SUS FUNCIONES ESTÁN RELACIONADAS CON SU ACCIÓN ANTIOXIDANTE, AYUDA A MANTENER TU CUERPO SANO Y A RETRASAR SU ENVEJECIMIENTO. ESTE NUTRIENTE NEUTRALIZA LOS RADICALES LIBRES Y, EN CONSECUENCIA, PROTEGE DE LA OXIDACIÓN A LAS MEMBRANAS CELULARES DE TODO EL ORGANISMO, ESPECIALMENTE A LAS DE LAS CÉLULAS DEL SISTEMA NERVIOSO, DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR Y DEL SISTEMA MUSCULAR.



SUPER
FOODS

RECETARIO

MUSHROOM MIX



SMOOTHIE BLUE VAINILLA

ANTI AGE PARA LA BELLEZA

NECESITAS

- 1 1/2 CUCHARADA DE BEAUTY LATTE
- 1 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS
- 1/2 TAZA DE HIELO
- 1/2 CDA DE JARABE DE AGAVE
- 1/2 PLÁTANO CONGELADO
- 1 CDA DE VAINILLA

PROCESO

PARA PREPARARLOS LICUA TODOS LOS INGREDIENTES, EXCEPTO EL HIELO. UNA VEZ QUE TODO SE HAYA MEZCLADO AGREGA LA 1/2 TAZA DE HIELOS HASTA HACER FRAPPÉ EN LA LICUADORA.



SUPER
FOODS

RECETARIO

MUSHROOM MIX



● CIELO SMOOTHIE BOWL

RELAJANTE

NECESITAS

2 CUCHARADAS DE BEAUTY LATTE
1 TAZA DE LECHE DE COCO
5 NUECES DE LA INDIA
1 PLÁTANO CONGELADO
1 PIZCA DE CANELA EN POLVO
1/2 CUCHARADA DE MIEL DE AGAVE O
ABEJA
TOPPINGS: BERRRIES CONGELADAS,
COCO, PLÁTANO EN RODAJAS Y
AMARANTO.

PROCESO

LICUA TODOS LOS INGREDIENTES, EXCEPTO EL
PLÁTANO
UNA VEZ QUE TODO SE HAYA MEZCLADO AGRÉGA LO
HASTA HACER FRAPPÉ EN LA LICUADORA.



SUPER
FOODS

RECETARIO

MUSHROOM MIX

● FRESCO BLUE LATTE

REFRESCANTE Y CREMOSO

NECESITAS

1 CUCHARADA DE BEAUTY LATTE

1 TAZA DE LECHE DE COCO

1 TAZA DE HIELO

RAYADURA DE 1 LIMÓN AMARILLO

INFUSIONAR 1 PUÑITO DE ZACATE LIMÓN

EN LA LECHE DE COCO PREVIAMENTE



PROCESO

PARA INFUSIONAR: CALIENTA LA LECHE DE COCO Y AGREGA EL ZACATE LIMÓN (LEMONGRASS). RESERVA.

ESCARCHA TUS VASOS CON LIMÓN Y COCO. LICUA CON TODOS LOS DEMÁS INGREDIENTES Y SIRVE CON HIELOS.



SUPER
FOODS

RECETARIO

MUSHROOM MIX



● BLUE PARFAIT CON CHIA PUDDING POST WORK OUT



NECESITAS

PARA EL PARFAIT:

2 CUCHARADAS DE BEAUTY LATTE

1/2 TAZA DE LECHE DE COCO

1 PLÁTANO CHICO CONGELADO

1 CDA DE VAINILLA

PARA EL PUDDING:

4 CUCHARADAS DE CHIA

1 CDA DE BEAUTY LATTE

1/4 DE TAZA DE LECHE DE COCO

2 CUCHARADAS DE CREMA DE ALMENDRAS

PROCESO

PARA EL PARFAIT LICUA TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE SE HAGA UN TIPO HELADO Y RESERVA.

UNA NOCHE ANTES DEJA REMOJANDO LA CHIA EN LA MEZCLA DE LA LECHE DE COCO + CREMA DE ALMENDRAS+ BEAUTY LATTE.

AL DÍA SIGUIENTE SIRVE EL PUDDING DE CHIA CON REBANADAS DE GUAYABA Y EL PARFAIT ENCIMA.

PUEDES ACOMPAÑAR DE ALMENDRAS FILETEADAS.



SUPER
FOODS

RECETARIO

MUSHROOM MIX



● BLUE ICED LATTE

BELLEZA PARA LLEVAR



NECESITAS

1 1/2 CUCHARADA DE BEAUTY LATTE

1/2 TAZA DE LECHE DE COCO

—

1/2 TAZA DE CREMA DE COCO (LA QUE
VENDEN EN LATA)

1 TAZA DE HIELOS

PROCESO

LICUA LA LECHE CON EL BEAUTY LATTE. SIRVE EN UN VASO CON HIELOS. PARA LOGRAR EL EFECTO DE DOS COLORES SIRVE LA CREMA DE COCO EN FORMA DE HILO SOBRE EL HIELO.



SUPER
FOODS

RECETARIO

MUSHROOM MIX



HOT BEAUTY LATTE

EMBELLECEDOR

! IMPORTANTE: NUNCA DEBE HERVIR EL BEAUTY LATTE, LA FICOCIANINA (ESPIRULINA AZUL) AL CALENTARSE (+ 70° C) SE OXIDA Y PIERDE PROPIEDADES, CAMBIA DE TONO A COLOR CAFE VERDOSO.



NECESITAS

1 CUCHARADA DE BEAUTY LATTE
1 TAZA DE LECHE DE COCO

OPCIONAL: PUEDES AGREGAR 1 O 2 DÁTILES AL FINAL EN LA LICUADORA, O 1 CDITA DE JARABE DE MAPLE.

PROCESO

CALIENTA EN UNA OLLITA LA LECHE DE COCO, PUEDES SUPLIR POR AGUA O CUALQUIER OTRA LECHADA VEGETAL. AGREGA EL BEAUTY LATTE Y LICUA PARA QUE QUEDE ESPUMOSO.



Derechos Reservados © 2021 ALIMENTACIÓN INTELI–HEALTHY SAPI DE CV

Este libro electrónico (eBook) y todo el contenido, información y materiales relacionados, en cualquier forma (de aquí en adelante llamado “eBook”) es proporcionado por ALIMENTACIÓN INTELI-HEALTHY SAPI DE CV a través del nombre comercial Piur. Este eBook está sujeto a la protección de derechos de autor (copyright) de PIUR y se le otorga a usted una licencia personal, limitada y no transferible para acceder y usar este eBook. Queda prohibido reproducir, copiar, distribuir, o realizar cualquier po de transmisión de este eBook, parcial o totalmente, de cualquier forma o por cualquier medio.

ALIMENTACIÓN INTELI-HEALTHY no provee consultoría de carácter médico, nada de lo publicado por cualquier medio por ALIMENTACIÓN INTELI-HEALTHY es ni deberá ser interpretado como práctica, recomendación o diagnóstico médico. Los productos o servicios ofrecidos por ALIMENTACIÓN INTELI-HEALTHY no son medicamentos ni complementos o suplementos alimenticios, por lo que el consumo de los mismos es bajo estricta responsabilidad de quien lo usa.

Este Ebook es con fines informativos solamente. Aunque se ha intentado presentar la información precisa, no hay representaciones ni garantías, explícitas o implícitas, acerca de la integridad, certeza o fiabilidad de este eBook para cualquier fin, incluyendo las garantías implícitas de comerciabilidad o estado físico para cualquier fin. Su confianza en cualquier contenido, información o material presentado en este eBook queda bajo su propia responsabilidad. Sin limitar la generalidad de lo anterior, no hay garantía de que sus resultados sean los mismos, o similares, que los descritos en este eBook.

Este eBook contiene información general solamente y no debe ser interpretada como instrucción o consejo médico, de salud, nutricional o dietético. Ninguna acción debe ser tomada basado solamente en los contenidos de este eBook. En cambio, debe consultar con profesionales de la salud apropiados sobre cualquier tema relacionado con su salud, nutrición o dieta y antes de iniciar cualquier método descrito en este eBook. No pretendemos ser un médico, nutriólogo o dietista, y siempre debe consultar con sus propios profesionales de la salud para exámenes, tratamientos, diagnósticos, pruebas o recomendaciones apropiados.

FOTOGRAFÍAS ILUSTRATIVAS TOMADAS DE LA RED.

ALIMENTACIÓN INTELI- HEALTHY de ninguna forma acepta o reconoce cualquier otra garantía ya sea expresar tácita, salvo lo establecido en los presentes Términos y Condiciones de servicios encontrados en la página web www.piurdetox.com

ALIMENTACIÓN INTELI-HEALTHY no asume responsabilidad alguna en cuanto a cualquier situación que pueda surgir por el uso, mal uso, interpretación o aplicación de cualquier contenido, información y material obtenido de este eBook. Cualquier confianza o apoyo en el material de terceros queda bajo su propia responsabilidad.