

# SUPER IMMUNITY!

Vol. 1 Edición 1

La Revista de Bienestar  
de Immunotec Research

Ponte en forma  
en 21 días



7 BIO-HACKS PARA FORTALECER TU SISTEMA INMUNOLÓGICO  
LA FUENTE NATURAL DE LA JUVENTUD  
ENTRENA COMO UN ATLETA OLÍMPICO





# El Estándar de Oro de la Investigación

Lo que hace diferente a **Immunotec**

## ¿Cómo EMPEZÓ ESTA HISTORIA?

El Dr. Gustavo Bounous y la Dra. Patricia Kongshavn desarrollaron **Immunocal** en la prestigiosa



**McGill**  
UNIVERSITY

## ¿Qué es un ESTUDIO ÉSTANDAR DE ORO?

Hoy en día se publican muchos tipos de estudios. Un estudio "Estándar de Oro" representa el estándar más alto de validación e importancia.

## ¿Qué DEFINE UN ESTUDIO ESTÁNDAR de ORO?

### Lo más importante

Debe hacerse con humanos.

### "Doble Ciego"

Ni el sujeto ni el investigador saben quién recibe el placebo o el tratamiento.

### "Aleatorio"

Los sujetos son elegidos al azar para recibir el tratamiento o un placebo.

### "Controlado con placebo"

El tratamiento se compara con un placebo, que se sabe que no tiene ningún efecto clínico.

### "Estadísticamente significativos"

El tratamiento se compara con un placebo, que se sabe que no tiene ningún efecto clínico.

En Immunotec, tenemos más de **20 estudios Estándar de Oro**

# EN ESTA EDICIÓN

06



## 7 Bio-Hacks para ayudar a fortalecer tu sistema inmunológico

Para mantenerte sano y ayudar a fortalecer tu sistema inmunológico, es importante realizar cambios que te proporcionen vitalidad y bienestar. Te presentamos nuestros biohacks favoritos para lograrlo.

10



## La misteriosa biomolécula que controla el sistema inmunológico y el envejecimiento

Los investigadores de Immunotec descubrieron una biomolécula llamada glutatión, esencial para elevar tu energía, y ayudar a tener un sistema inmunológico fuerte. Es lo más parecido a la fuente de la juventud.

14



## ¡Recarga tus antioxidantes!

Descubre no solo como recargar el glutatión, sino además hacer que tus antioxidantes funcionen mejor. Este optimizador está enriquecido con más de 50 frutas y vegetales orgánicos que proveen los nutrientes esenciales que ayudan a una sensación instantánea de energía y bienestar general. ¡Nunca tendrás que preocuparte de nuevo por obtener las dosis recomendadas de fitonutrientes!

16



## La fuente natural de la juventud

El glutatión es vital para la salud y es considerado el antioxidante maestro. Su verdadero potencial no se reveló hasta que los investigadores de Immunotec descubrieron un aislado que regula los niveles de glutatión y ayuda a mejorar la actividad del sistema inmunológico.

18



## Ponte en forma en 21 días

Los cambios no se dan de la noche a la mañana. Si uno de tus objetivos es ponerte en forma, te invitamos a seguir estos consejos de bienestar y lograr una mejor versión de ti mismo en 21 días.

# Únete a la del bien



**No hace falta decirte que, en la actualidad, el mundo se está enfrentando a muchos retos de salud, de felicidad y de prosperidad.**

Los alimentos saludables están desapareciendo, y están siendo reemplazados por sustitutos que carecen de nutrientes y por comidas chatarra de autoservicio. Nos hemos convertido en la generación más sobrealimentada y a la vez más desnutrida de la historia de la humanidad.

En cuanto a la felicidad, actualmente hay mucha gente que no es feliz. Millones de personas se sienten agobiadas por el estrés y la ansiedad. Todos nos sentimos abrumados por el exceso de información, la sobre estimulación y las redes sociales tóxicas. Todos necesitamos más tiempo de calidad con nuestros seres queridos, más momentos de relajación y más momentos de placer y alegría.

En cuanto a la prosperidad, pareciera que el mundo entero está siendo atacado. La tecnología y los avances en la automatización están afectando a industrias enteras y se han eliminado millones de puestos de trabajo. Sin lugar a dudas, las recientes epidemias han creado tanta devastación económica como dificultades sanitarias. Millones de personas se enfrentan a problemas de salud, problemas económicos o, lamentablemente, a ambos. Sin embargo, en este momento estamos viviendo la mejor época de la historia de la humanidad.

Esta temible evolución nos está trayendo nuevos y mayores desafíos. Y, sin embargo, estos retos representan las mejores oportunidades...

Los avances de la ciencia, de la medicina y de la nutrición ofrecen grandes progresos en cuanto a la longevidad, a la salud y al bienestar. La tecnología está creando nuevos modelos de negocio y reestructurando los que ya existían.

En Immunotec, somos una empresa diferente. Estamos comprometidos con la búsqueda de respuestas a algunos de los problemas más graves a los que se enfrenta el mundo en estos momentos, y buscamos personas ambiciosas y apasionadas que quieran marcar la diferencia. La felicidad, la celebración y la comunidad son parte integral de todo lo que hacemos.

# revolución nestar

Hace siete años yo trabajaba en el mundo empresarial y de pronto descubrí a Immunotec, una de las primeras empresas de tecnología de la salud, antes de que las empresas de tecnología de la salud estuvieran de moda. Immunotec había atraído a un grupo de Clientes muy fieles, pero seguía siendo uno de los secretos mejor guardados de la comunidad del bienestar.

Me asombró tanto el trabajo que realizaba la empresa, que impulsé a un grupo de inversionistas para privatizarla e inyectar los recursos necesarios para que los científicos de Immunotec se centraran en investigaciones más vanguardistas relacionadas con el sistema inmunológico.

Estamos decididos a crear un movimiento mundial para aumentar la conciencia sobre el papel que desempeña la nutrición en el fortalecimiento del sistema inmunológico y la conservación del bienestar general.

Desde entonces, nuestro equipo ha publicado cientos de artículos científicos, ha trabajado con más de 125 instituciones médicas y educativas y se han publicado más de 80 estudios de investigación. Esta investigación evolucionó hasta convertirse en la “estrella guía”, nuestro principio rector para el desarrollo de todos los productos Immunotec: nuestro Protocolo de Fortalecimiento Inmunológico™ o PFI.

La filosofía detrás del PFI es simple, pero profunda: en lugar de concentrarse en tratar enfermedades y malestares a posteriori, creemos que es mejor alimentar tu cuerpo con nutrientes específicos que te permitan mantener una respuesta inmunológica adecuada. Todo aquel que quiera dormir mejor, aumentar su energía y disfrutar de un mayor bienestar se podrá beneficiar con el consumo diario de estas poderosas fórmulas.

**Si crees que venimos al mundo a vivir la vida con salud, felicidad y prosperidad...**

**Si buscas algo más grande que tú para formar parte de ello...**

**Si estás listo para ponerte en acción y hacer que se produzca un cambio real...**

¡Nos encantaría que formes parte de la cada vez más grande Familia mundial de Immunotec!

— **Mauricio Domenzain**  
CEO, Immunotec



# 7 Bio-Hacks para ayudar a fortalecer tu sistema inmunológico

Por: Carolina Moreno



Alimentarte de manera saludable, mantenerte hidratado y tener un descanso nocturno de calidad, son algunas recomendaciones clave para contar con un fuerte sistema natural de defensas.

El estilo de vida que tenemos actualmente nos juega en contra muchas veces. Es común que siempre estemos a la carrera, llenos de estrés, o que permanezcamos horas sentados sin actividad física. Además, los malos hábitos alimenticios - como hacer ayunos largos o consumir comidas altas en calorías - y la falta de sueño, que debería llegar a las siete horas continuas, tampoco permiten que tengamos rutinas saludables que ayuden a nuestro cuerpo con el día a día.

Una publicación del 2017 en la prestigiosa revista *Cell Metabolism* explica cómo el sistema inmunológico no sólo es la mejor defensa contra amenazas externas como microbios patógenos, sino que además, afirma que un sistema inmunológico fuerte es clave para mantener el buen funcionamiento general de todo nuestro cuerpo.\*

En ese sentido, hemos encontrado 7 claves para fortalecer tu sistema inmunológico, activar tus defensas de manera natural y comenzar a vivir mejor.

\*<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550413117300967>

## Descanso de calidad

**1** Tener buena higiene del sueño te permite asegurar un descanso más efectivo. Establece un horario regular para dormir y despertarte; elimina la mayor cantidad de luz posible y evita el uso del celular en la cama. También puedes evitar la cafeína y los alimentos pesados; usar ropa cómoda y establecer una temperatura agradable para la habitación. Esto hará que tu cuerpo empiece a producir melatonina, hormona indispensable para inducir el sueño.

## Nutrición correcta

**2** Una buena alimentación pone énfasis en una nutrición rica en proteínas, grasas saludables, vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. En cuanto a los carbohidratos, procura que provengan de fuentes integrales y lo menos procesadas posibles. Evita el consumo abundante de carbohidratos refinados como harinas y azúcares añadidos.

## Hidratación

**3** La mayor proporción de nuestro cuerpo es agua, por lo tanto, la hidratación es necesaria para poder funcionar en óptimas condiciones. La cantidad recomendable es al menos dos litros de líquido al día que pueden incluir: agua natural, agua mineral, té, y cualquier otra bebida que contenga minerales y/o electrolitos.

## ¡Actívate!

**4** La actividad física mejora tu salud drásticamente, ayuda a mantener un peso saludable y te permite manejar el estrés. La liberación de endorfinas que nos produce el ejercicio nos da una sensación de bienestar y nos hace sentir con más energía y de mejor humor. Encuentra el ejercicio de tu preferencia, no importa qué sea o dónde lo hagas, pero realízalo por lo menos 30 minutos al día, cinco veces a la semana.

## Control de estrés

**5** El ritmo acelerado de vida que ahora llevamos nos mantiene en estado de alerta y de estrés. Practicar actividades como la meditación, la respiración consciente, o incluso escribir un diario, pueden ayudarte a mantener el estrés a raya y cuidar tu sistema inmune.

## Limpieza e higiene

**6** Las enfermedades infecciosas transmiten bacterias, virus, hongos o parásitos a través del contacto con alguien o algo infectado. Para evitar la transmisión, te recomendamos lavarte las manos constantemente; quedarte en casa cuando estés enfermo; no compartir elementos personales y preparar alimentos de forma segura.

## Apóyate en algo extra

**7** Gracias al enorme avance científico, sabemos que si ponemos énfasis en el consumo de ciertos nutrientes o activos de los alimentos, podemos lograr un efecto más allá del nutrimental. Por ejemplo, consumir algún suplemento centrado en vitamina C o D, ácidos grasos omega 3, antioxidantes, entre otros, puede contribuir estratégicamente a fortalecer el sistema inmunológico.

Recuerda que, para mantenernos saludables y fortalecer nuestro sistema inmunológico, es esencial hacer pequeños cambios constantes para convertirlos en hábitos, los cuales nos aportarán vitalidad, bienestar y una mejor salud que nos ayudará a reducir el riesgo de muchas enfermedades y a estar más protegidos.

# ¡FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO CON ESTA PODEROSA FÓRMULA 5 EN 1!

¿Por qué gastar una fortuna en suplementos alimenticios por separado cuando puedes obtener cinco de los mejores componentes para ayudar a combatir los radicales libres y ayudar al correcto funcionamiento del corazón, el cerebro y el sistema inmunológico, todo con una sola y práctica cápsula? Omega Gen V te ofrece ácidos grasos Omega-3, CoQ10, cúrcuma, vitamina E y piperina. ¡Esto podría ser lo más valioso para la nutrición!

## Omega Gen V

- Ayuda a mejorar la salud cognitiva, el estado de ánimo y las funciones cerebrales\*
- Está formulado para obtener la máxima biodisponibilidad\*
- Ayuda a mantener y reforzar la salud cardiovascular\*
- Ayuda a reforzar las funciones del sistema inmunológico\*
- No contiene conservadores, saborizantes ni colorantes artificiales
- Ayuda a mantener la salud de los ojos\*
- No contiene gluten, es fácil de ingerir y no tiene sabor a pescado

### ¡La fórmula 5 en 1 más poderosa para el sistema inmunológico!

- 1) Ácidos grasos Omega-3 (EPA y DHA)
- 2) CoQ10
- 3) Cúrcuma (curcumina)
- 4) Vitamina E
- 5) Piperina



\* Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Por favor, consulte con un médico u otros profesionales de la salud sobre cualquier diagnóstico u opción de tratamiento relacionado con la salud.

# ¡DISFRUTA DE UNA MENTE TRANQUILA, UN CUERPO RELAJADO Y DE UN SUEÑO SALUDABLE!

## PNT 200



El estrés, la ansiedad y el sueño irregular debilitan tu sistema inmunológico y amenazan tu salud mental y física. PNT 200 ayuda a reducir temporalmente los síntomas del estrés mental y físico moderados. Contiene un péptido bioactivo derivado de la proteína de la leche (este péptido es el ingrediente activo de un vaso de leche caliente que ayuda a tranquilizarte). PNT 200 es totalmente natural y ha sido sometido a pruebas clínicas para demostrar su eficacia. Utilízalo como ayuda para dormir o simplemente para aliviar el estrés.\*

Es una fórmula natural que ayuda controlar el estrés físico y mental.\*

Ayuda a conciliar el sueño\*

Contiene Alfa-Casozepina, el “ingrediente activo” que se encuentra en un vaso de leche caliente

No contiene gluten, lactosa, soya ni conservadores

\* Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Por favor, consulte con un médico u otros profesionales de la salud sobre cualquier diagnóstico u opción de tratamiento relacionado con la salud.



# La misteriosa **biomolécula** que controla el sistema inmunológico y contribuye a retrasar el envejecimiento.

Puede que no haya una función del organismo más importante para tener una salud adecuada que el sistema inmunológico. Este determina la capacidad para combatir infecciones, enfermedades y el efecto degenerativo del envejecimiento. Los investigadores de Immunotec han descubierto una sorprendente conexión entre un péptido contenido en todas las células humanas y el secreto de la respuesta inmunológica, incluso del antienvjecimiento. Esa sustancia es una biomolécula llamada **glutati3n**.

Hoy en d3a, el glutati3n, presente en todas las células del cuerpo, es considerado el antioxidante maestro. Sin embargo, su verdadero impacto no se revel3 hasta que los investigadores de Immunotec descubrieron un aislado de prote3na que optimiza los niveles de glutati3n y promueve la actividad inmunol3gica. Sus investigaciones, respaldadas por numerosos estudios, revelaron que el glutati3n desempeña un papel importante en el antienvjecimiento a nivel celular.

El glutati3n es esencial para la energ3a, para conservar la juventud y, lo que es m3s importante, para tener un sistema inmunol3gico fuerte. De todos los descubrimientos, es lo que m3s se asemeja a la fuente de la juventud. De hecho, existe una correlaci3n cient3fica irrefutable entre el envejecimiento y la reducci3n del glutati3n en las células. El glutati3n es la manera de la naturaleza de retrasar el proceso de envejecimiento y mantener una salud radiante.

A medida que se envejece, los niveles de glutatión disminuyen, y otros factores como el estrés oxidativo y una mala alimentación pueden hacer que el cuerpo sea incapaz de producir una buena biosíntesis de glutatión. Y, desgraciadamente, el glutatión no puede complementarse en forma de píldoras o pastillas. Estas píldoras y pastillas se descomponen en el tracto digestivo y muy poco o nada del glutatión llega a las células donde se necesita.

Para elevar los niveles de glutatión de forma efectiva, tu organismo necesita precursores...

Los investigadores de Immunotec descifraron el código con una fuente natural de precursores de glutatión. Al suministrar esta delicada proteína a la célula, el organismo aumenta el glutatión en las células y optimiza los niveles del sistema inmunológico. Se trata de un sorprendente avance científico que permitirá grandes cambios en la vida de todos, adultos y niños.

A partir de esta investigación, los científicos de Immunotec produjeron la línea patentada de suplementos llamada **Immunocal**.



# ¡Fortalecer tu

## Los suplementos Immunocal:

- Contienen una proteína natural única, especialmente formulada, que ha demostrado clínicamente que ayuda a mantener un sistema inmunológico fuerte\*
- Protegen en contra del estrés oxidativo y de los radicales libres\*
- Aportan una serie de bloques de construcción o precursores para que tus células produzcan glutatión\*.
- Incluye los aminoácidos esenciales que necesitan las células y los tejidos\*
- Contienen el mayor valor biológico (VB) de cualquier proteína comestible\*
- No contienen grasa, ni gluten, ni azúcar, ni antibióticos, y son bien tolerados por los intolerantes a la lactosa\*
- Ayudan a aumentar la fuerza y el rendimiento muscular cuando se combinan con el ejercicio regular\*
- Ayudan a desarrollar la masa muscular cuando se combinan con un entrenamiento regular y una dieta sana y equilibrada\*
- Ayudan a construir y reparar los tejidos del cuerpo y a crear anticuerpos\*
- Son una fuente de aminoácidos esenciales para mantener la salud en buen estado\*
- Ayudan a tu organismo a desintoxicarse\*
- Aportan otros péptidos importantes para muchos aspectos de tu salud\*

### Respaldados por:

Más de  
**45**  
Años de  
Investigación



Más de  
**80** Estudios de  
investigación

 **78**  
Número de  
patentes emitidas

\* Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Por favor, consulte con un médico u otros profesionales de la salud sobre cualquier diagnóstico u opción de tratamiento relacionado con la salud.

# inmunidad!

## Elige entre estas dos versiones de Immunocal:

### Immunocal

Es el precursor de glutatión más importante de Immunotec, y tiene el mayor valor biológico (VB) de todas las proteínas comestibles. Es la primera proteína natural respaldada por patentes que ha demostrado clínicamente que eleva los niveles de glutatión en los seres humanos. Immunocal refuerza el sistema inmunológico, ayuda a crear anticuerpos, ayuda a desintoxicar y proteger contra el estrés oxidativo y los radicales libres. Un producto natural del que pueden beneficiarse todos.

### Immunocal Platinum

Contiene todas las bondades naturales de Immunocal, y dos componentes adicionales. *Cytokine Modulating Peptides (CMP)<sup>TM</sup>* (Péptidos moduladores de citoquinas) y *Redox Modulating Formula (RMF)<sup>TM</sup>* (Fórmula moduladora de Redox) Estos dos componentes ayudan a reducir los niveles de acidez en el cuerpo y apoyan el equilibrio natural del pH, reducen la inflamación, protegen contra el daño celular y fortalecen los huesos al prevenir la pérdida de calcio.



Sin OGM



Sin Gluten



Sin Sabores  
Artificiales



Sin Antibióticos

**orreco**

\* Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Por favor, consulte con un médico u otros profesionales de la salud sobre cualquier diagnóstico u opción de tratamiento relacionado con la salud.

**¡ENTRENA  
COMO UN  
ATLETA  
OLÍMPICO!**



Ya seas un deportista de resistencia, un guerrero en el campo de fútbol cada fin de semana, un entusiasta del gimnasio, una auténtica leyenda en tu liga de softball o un verdadero atleta olímpico, el secreto para obtener los mejores resultados del torneo es un mejor entrenamiento. Y el mejor entrenamiento sólo puede darse cuando tu cuerpo recibe los nutrientes que necesita para rendir al máximo y recuperarse adecuadamente.

Ahora tú podrás entrenar con las mismas fórmulas de rendimiento científicamente comprobadas que utilizan los atletas olímpicos y otros deportistas de clase mundial. Estos competidores confían en Immunotec y en los 45 años de investigación que hay detrás de sus productos. He aquí un testimonio de algunos de los atletas de élite de todo el mundo y embajadores de Immunotec que incluyen productos Immunotec en su régimen de entrenamiento y recuperación.

## SI ATLETAS DE TALLA MUNDIAL COMO ESTOS CONFÍAN EN LOS PRODUCTOS IMMUNOTEC, IMAGÍNA TE LO QUE PUEDEN HACER POR TU RENDIMIENTO Y TUS RESULTADOS.



**Joanna Muir**   
Atleta olímpica

“Uso Immunocal como parte de mi plan de alimentación durante los periodos más duros de entrenamiento... Creo que Immunocal me ha ayudado a mantenerme en forma y saludable durante los últimos años y me ha permitido entrenar al máximo de mis capacidades.”



**Hassan Mead**   
Atleta olímpico

“Conoci los productos Immunocal como una herramienta de nutrición para mejorar y aumentar mi recuperación durante el período de entrenamiento y las competencias. Immunocal ha formado parte de mi rutina diaria cuando me preparo para los diferentes torneos y como herramienta de recuperación después de las competencias.”



**Kate French**   
Medallista de oro olímpico

“Independientemente del lugar del mundo en el que compita, sé que puedo confiar en los productos Immunocal para ayudar a mantenerme sana y centrarme en mis competencias.”



**Olivia Apps**   
Atleta olímpica

“Immunocal es el suplemento que he tomado de manera más constante a lo largo de mi carrera como atleta profesional. Es un gran suplemento para mi sistema inmunológico, así como un aporte adicional de proteínas. Mantenerme saludable me ha permitido optimizar mi entrenamiento, sin perder ninguna sesión ni preocuparme de que el entrenamiento intenso afecte a mi sistema inmunológico.”



**Hanna Green**   
Atleta olímpica

“El uso de Immunocal me ayuda a mejorar mi recuperación entre las sesiones de entrenamiento y las carreras, lo que me permite competir a un nivel de clase mundial.”



**Jake Heyward**   
Atleta olímpico

“Introduje Immunocal en mi alimentación después de recuperarme de una lesión y he podido comprobar que también me ayuda a recuperarme mejor de las sesiones de entrenamiento. Al mantener mi sistema inmunológico fuerte, Immunocal me ha permitido ser más constante con mi entrenamiento.”



**Patrick Tiernan**   
Atleta olímpico  
Campeón NCAA

“Usar Immunocal contribuyó a que completara el entrenamiento que necesitaba para alcanzar el récord australiano de 10,000 metros en diciembre de 2020.”

# “¡Immunocal es el suplemento alimenticio más importante que consumirás!”

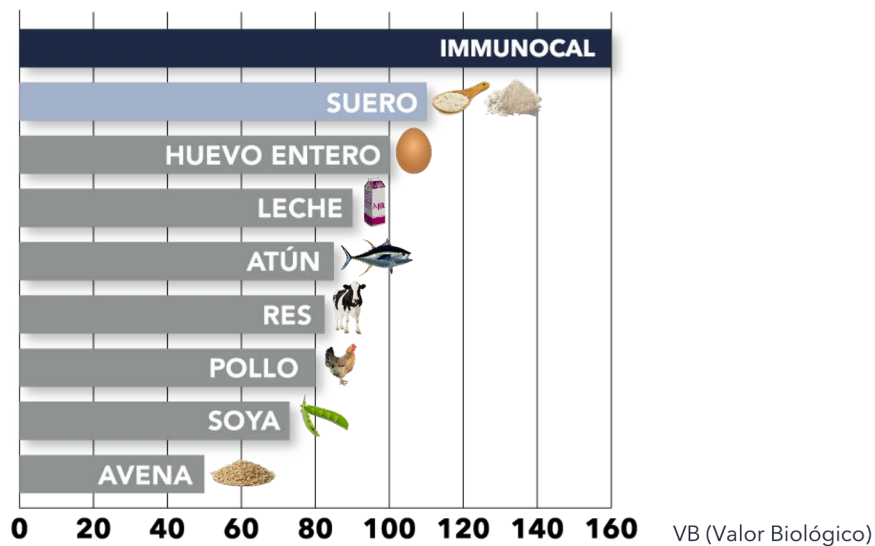


Esta afirmación tan contundente está respaldada por 5 hechos importantes:

- 1) Se ha demostrado que Immunocal, al aumentar el glutatión, ayuda a mantener un sistema inmunológico fuerte\*.
- 2) Immunocal ha logrado el reconocimiento mundial con patentes en los Estados Unidos, Canadá y en todo el mundo.
- 3) Tanto el *Physician's Desk Reference (PDR)* como el *Compendium of Pharmaceutical Specialties (CPS)* han incluido Immunocal en su lista durante más de 25 años.
- 4) Muchos de los atletas élite del mundo (y millones de aficionados) utilizan Immunocal para obtener el máximo rendimiento.
- 5) Immunocal tiene el mayor valor proteico\*.

## VALOR BIOLÓGICO (VB) DE LAS PROTEÍNAS SELECCIONADAS

Mientras mayor sea el nivel de VB, más fácil será la absorción de la proteína por el organismo.



\* Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Por favor, consulte con un médico u otros profesionales de la salud sobre cualquier diagnóstico u opción de tratamiento relacionado con la salud.

# La fuente natural de la juventud

El **glutati3n** es necesario para docenas de funciones vitales en el metabolismo.

Te presentamos cuatro 3reas principales:

1

**El glutati3n es el antioxidante maestro que produce el organismo.**

Los radicales libres son la causa principal de las enfermedades degenerativas. Los antioxidantes son la defensa natural del cuerpo contra los radicales libres, y el glutati3n es el principal antioxidante que ayuda a eliminar los radicales libres. Otros antioxidantes, como las vitaminas C o E, no funcionan correctamente si no hay glutati3n.

3

**El glutati3n es vital para la desintoxicaci3n de tu cuerpo.**

El glutati3n desempeña un papel fundamental en la desintoxicaci3n de los metales pesados, los contaminantes y las toxinas a las que te enfrentas a diario. Entre otros m3todos, el glutati3n puede unirse a estas toxinas, transform3ndolas en una forma que puede ser eliminada por el organismo.

2

**El glutati3n ayuda a mantener fuerte tu sistema inmunol3gico.**

El glutati3n es necesario para que el sistema inmunol3gico funcione de manera adecuada, ya que, sin 3l, se debilitan las defensas.

4

**El glutati3n mantiene tu "planta de energ3a" en funcionamiento.**

La mayor fuente de energ3a que se produce en nuestras c3lulas proviene de unas diminutas estructuras llamadas mitocondrias. Estas mitocondrias se quemar3an sin la presencia del glutati3n.



# 21 DÍAS PARA ESTAR EN FORMA

Por: Carolina Moreno

Te ha pasado que por más que intentas cambiar tu rutina o mejorar tus hábitos y estilo de vida, ¿se te dificulta? ¡No te agobies!, esto nos sucede a la mayoría de las personas.

Los cambios no suceden de un momento a otro. De acuerdo con Maxwell Maltz, cirujano cosmético estadounidense, afirma que realizar cambios y acostumbrarse a ellos, requiere de mínimo 21 días para que poco a poco, se vuelva una rutina.

Todos los cambios son graduales y sólo se logran con disciplina. Si lo que deseas es estar en forma, te invitamos a seguir estos consejos de bienestar y lograr una mejor versión de ti mismo/a en 21 días.

SUPER IMMUNITY!





## CONÓCETE A TI MISMO Y ESTABLECE TU META

Comenzar con un proceso de autoconocimiento es clave para determinar la meta que te propongas. Tómate 15 minutos de tu día para iniciar con este proceso. Hazlo sin interrupciones, haciendo consciencia de tus fortalezas y tus límites.

Luego, establece tu meta, siguiendo el método SMART. Asegúrate de que sea:

**Específica** - clara y concreta

**Medible** - de manera cuantitativa

**Alcanzable** - retadora y definida para ser alcanzada

**Realista** - considera tu potencial y los recursos que tienes para lograrla

**Oportuna** - indispensable establecer tiempos para cumplirla

## ALIMÉNTATE DE MANERA SALUDABLE E INTELIGENTE

Si, sabemos que lograr este hábito es bastante difícil. Pero no se trata de restringirte o contar calorías. Asegúrate de iniciar un proceso de alimentación consciente, donde conozcas lo que consumes.

Edúcate en leer las tablas nutricionales, escucha a tu cuerpo y dale lo que en verdad necesita. De esta manera, lograrás un hábito que dure más de 21 días; ¡lo convertirás en un estilo de vida!

## ACTÍVATE

El ejercicio es una de esas prácticas que te llevan a círculos virtuosos: una vez inicias, es mucho más fácil mantener la rutina. Ahora bien, tampoco se trata de sobre-exigirte y entrenar cada vez por periodos más largos de tiempo. Para lograr tu meta, resulta mucho más efectivo aumentar la intensidad del ejercicio, que el tiempo del mismo. Mide tus resultados

conscientemente y sube gradualmente las cargas de intensidad cuando veas que las actuales se vuelven más fáciles de lograr.

Además, evita repetir los mismos ejercicios todos los días. Cambia el trabajo de los grupos musculares, el tipo de actividad y permítete al menos un día a la semana para descansar.

## MOTÍVATE Y VISUALIZA LA RECOMPENSA

Al inicio será más fácil recordar los motivos por los que estás haciendo este cambio, pero a medida que pase el tiempo, posiblemente la inspiración comenzará a disminuir. ¡No lo permitas! Mantén recordatorios que te ayuden a continuar: coloca alertas en tu celular, destina unos minutos al día para recordar por qué lo estás haciendo.

Si en algún momento tienes la tentación de abandonar, imagina cómo mejorará todo gracias al nuevo hábito o cambio que estás buscando. Piensa en los beneficios y cambios positivos que estás a punto a alcanzar.

Aunque parezca que llevas mucho camino recorrido y sientas que aún te falta por alcanzar la meta, recuerda que cada persona tiene su ritmo y te estás acostumbrando poco a poco a un nuevo estilo de vida.

Después de cumplir los 21 días, notarás un cambio considerable en tu bienestar y energía. Es en este momento cuando te das cuenta que tu reto es ahora una rutina saludable que te llevará a estar en tu mejor forma.

*“Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia no es un acto, sino un hábito”*

— Will Durant

---

*La periodista y comunicadora social colombiana, Carolina Moreno, es una apasionada de la venta directa, el bienestar y la búsqueda constante de vivir mejor. Actualmente vive y trabaja en México. Antes de escribir, actuó como bailarina profesional.*

# ¡UN GRAN COMPLEJO MINERAL DE CALCIO!

El calcio no es efectivo por sí solo, depende de muchos otros minerales para funcionar correctamente. Por eso el Calcio-D de Immunotec está formulado con las proporciones exactas de los elementos que se encuentran en los huesos humanos. Proporciona los minerales necesarios para ayudar a fortalecer la nutrición de los huesos, más los beneficios de la vitamina D.

## Calcio-D

Esta fórmula se diferencia a los suplementos de calcio normales que puedes encontrar en internet o en las tiendas de alimentos naturales, ya que se obtiene de forma natural de la leche. Esto significa que contiene el calcio con mayor biodisponibilidad. Muchas otras marcas contienen calcio procedente de rocas, conchas, corales o incluso de huesos de animales.

¡**Calcio-D** es más que tan sólo calcio: es un complejo mineral de la leche. Contiene 400 UI de vitamina D por ración para maximizar la absorción de los minerales. Calcio-D también contiene los minerales que se encuentran naturalmente en los huesos humanos: magnesio, potasio, cobre, fósforo, hierro y zinc.



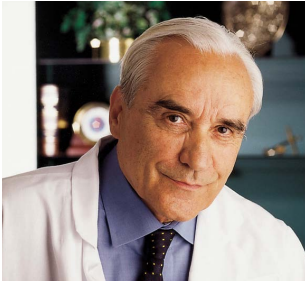
**Apoya el desarrollo y fortalecimiento de los huesos**

**Apoya el mantenimiento de los dientes sanos\***

**Ayuda a la función nerviosa y muscular\***

\* Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Por favor, consulte con un médico u otros profesionales de la salud sobre cualquier diagnóstico u opción de tratamiento relacionado con la salud.

# ¡Conoce a los **creadores** de la línea Immunocal!



## **Dr. Gustavo Bounous**

En colaboración con sus colegas de la Facultad de Medicina de la Universidad McGill, el Dr. Bounous buscó una fuente de proteínas alimenticias que reforzara de manera natural el sistema inmunológico. Esta investigación condujo al aislamiento y la preparación de un concentrado de leche sin desnaturalizar que ayuda a mantener los niveles normales de glutatión y un sistema inmunológico fuerte.



## **Dra. Patricia Kongshavn**

La principal línea de investigación de la Dra. Kongshavn se centró en el conocimiento del sistema inmunológico, con especial atención en la inmunología celular. Este trabajo condujo al descubrimiento del concentrado de proteína de suero que regula los niveles de glutatión, mejorando así la función del sistema inmunológico.



## **Dr. Wulf Dröge**

El Dr. Dröge fue el primero en describir el efecto del glutatión en la respuesta inmunológica de un organismo vivo y en descubrir los niveles anormalmente bajos de cisteína y glutatión en los pacientes con VIH. Su trabajo sentó las bases para la formulación de nuevos y eficaces productos de Immunotec, como Immunocal Platinum.



## **Una base para reforzar el sistema inmunológico**

La ciencia de Immunotec y su relación con el sistema inmunológico se plasman en el símbolo gráfico que conforma nuestro logotipo. Lo que la mayoría de la gente no sabe es que este audaz y sencillo diseño representa un anticuerpo. Los anticuerpos son grandes proteínas en forma de 'Y' que el sistema inmunológico utiliza para identificar y neutralizar patógenos como bacterias y virus. Al mismo tiempo, estos "brazos" en movimiento y hacia arriba transmiten una sensación de energía y entusiasmo, siendo el reflejo perfecto del espíritu emprendedor de nuestros Consultores, que llevan esta revolución del bienestar por todo el mundo.



# ¡RECARGA TUS ANTIOXIDANTES!

Esta fórmula patentada fue diseñada para activar tus genes de supervivencia Nrf2. Cuando se activan estos genes, no sólo recargas el glutatión, sino que todos tus antioxidantes funcionarán mejor. Nuestro exclusivo Nrf2 Catalyst™ es el interruptor Nrf2 efectivo que existe hoy en el mercado. \* Esto hace que Immunocal Optimizer Rojos y Verdes sea el complemento perfecto para cualquiera de las tres fórmulas de Immunocal.

Este increíble potenciador está enriquecido con más de 50 frutas y verduras orgánicas que te aportan los nutrientes esenciales y te proporcionan una sensación instantánea de salud y bienestar. Endulzado naturalmente. ¡No vuelvas a preocuparte por obtener tu dosis de fitonutrientes recomendada!

## Immunocal Optimizer Rojos y Verdes

- Refuerza a tus antioxidantes\*
- Aumenta la actividad del glutatión\*
- Ayuda a reducir el estrés oxidativo\*
- Ayuda a la desintoxicación natural de tu cuerpo\*
- Complementa tu dieta con fitonutrientes vitales
- Es bajo en calorías y tiene un gran sabor

\*Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Por favor, consulte con un médico u otros profesionales de la salud sobre cualquier diagnóstico u opción de tratamiento relacionado con la salud.

# ¡Para mantenerte protegido, fuerte y en forma!

## Conoce al Consejo de Asesoría Científica de Immunotec...

El Consejo de Asesoría Científica de Immunotec (SAB) es un equipo de expertos altamente reconocido. Actúan como asesores para garantizar que todos los productos actuales y futuros de Immunotec estén respaldados por una ciencia. La creación de este Consejo amplía la capacidad de Immunotec para mantenerse al día con las últimas investigaciones, desarrollar productos innovadores y servir de enlace con las instituciones educativas que participan en la investigación de Immunotec.

Al reunir a un equipo de expertos en salud, nutrición, ejercicio y deporte, el SAB aporta un enfoque multidisciplinario del bienestar para ayudarte a alcanzar un estado de salud óptimo. Este consejo cree que una vida sana se basa en el equilibrio adecuado de alimentación, actividad física diaria y nutrición óptima. El SAB tiene como objetivo mantener a Immunotec como el principal proveedor de productos nutricionales para mantener una respuesta inmunológica saludable.



### **Jimmy Gutman, M.D.**

*Presidente*

El Dr. Jimmy Gutman, autor de varios libros de éxito sobre el glutatión, es experto en el mundo en la función de esta sustancia fundamental para la salud humana.

Su último libro, *The Comprehensive Guide to Glutathione* (Guía completa del glutatión) sobre la investigación y las aplicaciones clínicas del glutatión. El Dr. Gutman impartió clases en la Facultad de Medicina de la Universidad McGill, donde su especialidad original era la medicina de urgencias. Estudió en la Universidad de Calgary y realizó su especialidad en la Universidad de Emory en Atlanta, Georgia, donde fue jefe de residentes. El Dr. Gutman formó parte de la Junta Directiva de la Asociación Canadiense de Medicina de Urgencias, así como de otras numerosas juntas relacionadas con la política y la educación.



### **Dra. Patricia Kongshavn**

*Miembro emérito*

La Dra. Patricia Kongshavn fue una de las pioneras en el novedoso campo de la inmunología básica. Su trabajo con el Dr. Gustavo Bounous permitió descubrir un concentrado de proteína de suero que mejoraba la respuesta inmunológica al aumentar los niveles de glutatión y, finalmente, juntos fundaron Immunotec, una de las primeras empresas en el mundo dedicada a la tecnología de la salud.

La Dra. Kongshavn obtuvo una licenciatura en Ciencias Naturales en la Universidad de Cambridge. Realizó una maestría en Fisiología y un doctorado en Inmunología en la Universidad McGill. Fue profesora titular del Departamento de Medicina de la Universidad McGill hasta que se jubiló.



## **John Molson**

*Miembro emérito*

John Molson es cofundador de Immunotec y se ha encargado de conseguir socios de investigación de alto nivel para realizar estudios clínicos y científicos. John ha contribuido en más de 30 publicaciones médicas y cuatro solicitudes de patentes. John es también un atleta de élite, habiendo ganado múltiples campeonatos de ciclismo y triatlón. Actualmente tiene el título de Embajador de Investigación de Immunotec.



## **Dr. Nathan Lewis**

Experto en el área del rendimiento deportivo, el Dr. Nathan Lewis está especializado en biomarcadores, estrés oxidativo en atletas de resistencia de élite y síndrome de sobre entrenamiento. El Dr. Lewis es el Científico Principal en Nutrición de Alto Rendimiento del Instituto Inglés del Deporte, habiendo trabajado como el director en nutrición de alto rendimiento en cuatro Juegos Olímpicos.

Además, el Dr. Lewis cuenta con una amplia experiencia asesorando a equipos profesionales de la Premier League inglesa, la PGA, la NBA, la NHL y la MLB como el principal nutriólogo clínico de alto rendimiento y científico de biomarcadores en ORRECO, empresa dedicada a la ciencia del deporte y al análisis de datos y biomarcadores. También es miembro investigador de la Universidad de St. Mary.



## **Dr. Dan Linseman**

El Dr. Dan Linseman es profesor de la Universidad de Denver e imparte clases de Neurofarmacología y Señalización Celular. Obtuvo una licenciatura en Biología y Química y un doctorado en Farmacología en la Universidad de Michigan. El Dr. Linseman estudia el impacto del estrés oxidativo, el papel de los antioxidantes, las propiedades antineuroinflamatorias y neuroprotectoras en una variedad de productos naturales, incluido el Immunocal. Investiga sobre neurotraumatismos, neurodegeneración y neurofisiología, y es uno de los principales expertos en la enfermedad de Lou Gehrig.



## **Will Brink**

Will Brink lleva más de 30 años investigando y escribiendo sobre nutrición deportiva, longevidad y prevención de enfermedades, con especial énfasis en la proteína de suero. Su experiencia se centra en las áreas de los suplementos, la prevención y el tratamiento de lesiones, el acondicionamiento físico, la longevidad y el fisicoculturismo. Will ha trabajado con una amplia gama de clientes y grupos, como fisicoculturistas profesionales, atletas de élite, entrenadores de atletismo, personal de policía y militar. Ha sido consultor de productos y de marketing para muchas de las principales empresas de productos nutricionales, como Glanbia Nutritional.



## **Dra. Elvira Maria Hebert**

La Dra. Elvira María Hebert es investigadora principal del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) en el Centro de Referencia de Lactobacilos de Tucumán, Argentina. Es autora de más de 80 artículos en revistas y capítulos de libros en el campo de las bacterias lácticas. La Dra. Hebert obtuvo un doctorado en bioquímica en la Universidad Nacional de Tucumán. Ha participado en diferentes proyectos de investigación en las áreas de biotecnología, fisiología de las bacterias lácticas, microbiología molecular, tecnología de los alimentos, probióticos y prebióticos y técnicas ómicas.

# MÁS DONACIONES, MÁS SONRISAS, MEJORES VIDAS

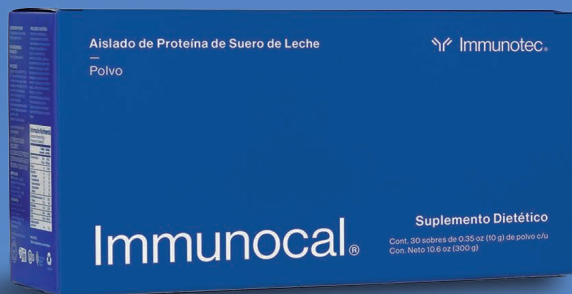
Cuando compras productos a los Consultores de Immunotec, también ayudas de manera indirecta a una obra muy especial. Cuando Mauricio Domenzain llegó a Immunotec, nos transmitió su idea de crear una empresa en torno a la felicidad, a la celebración y a la solidaridad con la comunidad. Esta solidaridad claramente se refleja en acciones, como cuando la Familia Immunotec se unió en 2022 para crear la **Fundación ImmunoKids**.

La Fundación es una asociación sin ánimo de lucro entre la empresa y sus Consultores Independientes. La misión de la Fundación es ofrecer ayuda, apoyo y condiciones dignas a niños de todo el mundo con un sistema inmunológico comprometido debido a la desnutrición, enfermedades u otras causas.

Immunotec cubre todos los gastos administrativos de la Fundación, y el personal lo conforman únicamente voluntarios. El director financiero de Immunotec, Brant Wallace, es el director ejecutivo de la Fundación. La retribución a las comunidades en las que opera Immunotec es una parte integral de sus actividades.



# “¡El suplemento más importante que podrás tomar!”



Para más información, ponte en contacto con:

Los productos, las imágenes, el texto y toda la información de esta presentación son específicos de GUATEMALA en el momento de su publicación. Este material es producido para fines personales o educativos en Guatemala solamente, y no puede ser modificado o reproducido en ningún otro país.

 Immunotec®

©2022 Immunotec Inc. Todos los derechos reservados.