



Programa
**Calidad
de Vida**



**GESTIÓN
DE PERSONAS**
CDV

SPIRULINA

LA ESPIRULINA ES UN ALGA DE COLOR AZUL VERDOSA, LA CLOROFILA LE DA EL COLOR VERDE Y LA FICOCIANINA LE DA EL COLOR AZULADO



LA SPIRULINA SE HIZO FAMOSA POR HABER SIDO USADA EXITOSAMENTE EN LA NASA COMO SUPLEMENTO EN LA DIETA DE ASTRONAUTAS EN MISIONES ESPACIALES

LA MEJOR FORMA DE CONSUMIRLA

YA SEA EN POLVO, CÁPSULAS O TABLETAS, SE PUEDE USAR COMO COMPLEMENTO DENTRO DE UNA DIETA BALANCEADA.

BENEFICIOS DE LA SPIRULINA

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Se compone alrededor de **75% de proteínas**. Posee un coctel de vitaminas y minerales, principalmente **vitamina A, E, D, B1, B2, B3, B6, B12, hierro, zinc, ácido fólico y ácidos esenciales**. Además es una buena fuente de oxígeno por su alto contenido de **clorofila**.

Tiene factores **antioxidantes** (lo que le da su propiedad anticancerígena), **antivirales, antiinflamatorios**, y **refuerza el sistema inmune**. Las vitaminas permiten a las células tener un mejor funcionamiento, como las de los músculos, para tener mayor rendimiento físico, intelectual y sexual.

La Spirulina en cápsulas no presenta problemas, pero en polvo puede resultar amarga y salada por lo que se recomienda mezclarla con jugos de frutas o agregarla al yogurt, aunque es cosa de tomarle el gusto.

TÓMALA SOLA CON AGUA

Mezclar una cucharada pequeña de polvo de spirulina en un vaso de agua o zumo y beberlo directamente

OTRAS FORMAS

Agrégle un poco a tu jugo de frutas (cambiará drásticamente su color), mézclalo con palta y guacamole o espolvoree en papas asadas al horno con pimienta y ajo.



SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE
HÁBITOS O ALIMENTACIÓN SALUDABLES
ESCRÍBENOS A NUESTRO EMAIL
nutrete@viveactivo.cl Y TRATAREMOS DE
AYUDARTE

¡ES NUESTRO TEMA Y NOS ENCANTA!

nutrete@viveactivo.cl
NUTRETE
CON *Viveactivo*
Vive sano, vive mejor