

# MI SUPLEMENTACIÓN

**10%**  
**DESCUENTO**  
EN PROZIS.COM

CON EL CUPÓN  
**BODY5**

**BN'5**



**ACUERDARTE DE UTILIZAR EL CÓDIGO DE DESCUENTO  
EN TUS COMPRAS**

**BODY5**

**RECUERDA QUE TIENES PRODUCTOS 100% NATURALES  
QUE TE VAN A IMPULSAR Y AYUDAR A ALCANZAR TÚ  
OBJETIVO MÁS RÁPIDO.**



### **CLICK AQUÍ - DIURÉTICO**

Código de descuento: **BODY5**

Ayuda a eliminar la retención de líquidos, reduciendo la hinchazón, mejorando la definición corporal y celulitis.

**¡Se puede utilizar tanto si estás en pérdida de peso como para ganar masa muscular!**



### **CLICK AQUÍ - QUEMADOR**

Código de descuento: **BODY5**

Está diseñado con ingredientes naturales. Con cafeína: Acelera la quema de grasa, reduce el apetito y te da más energía para entrenar.

**¡Principalmente utilizar cuando estás en pérdida de peso!**



### **CLICK AQUÍ - QUEMADOR SIN ESTIMULANTES**

Código de descuento: **BODY5**

Está diseñado con ingredientes naturales, Sin estimulantes: Ayuda a quemar grasa y controlar el hambre sin cafeína, incluye este quemador si entrenas por la noche o eres sensible a los estimulantes.

**¡Principalmente utilizar cuando estás en pérdida de peso!**



### **CLICK AQUÍ - PROTEÍNA**

**Código de descuento: BODY5**

Ideal para recuperación y desarrollo muscular.

**¡Se puede utilizar tanto si estás en pérdida de peso como para ganar masa muscular!**



### **CLICK AQUÍ - CREATINA**

**Código de descuento: BODY5**

Aumenta la fuerza y resistencia, favorece el crecimiento muscular, reduce la fatiga muscular, mejora la recuperación muscular y aumenta la energía.

**¡Se puede utilizar tanto si estás en pérdida de peso como para ganar masa muscular!**



### **CLICK AQUÍ - GLUTAMINA**

**Código de descuento: BODY5**

Ayuda a mejorar la recuperación muscular, reducir el catabolismo (pérdida de músculo) fortalecer el sistema inmunológico y mejora la salud intestinal.

**¡Se puede utilizar tanto si estás en pérdida de peso como para ganar masa muscular!**

## OTROS PRODUCTOS DE AYUDA PARA TU DIETA Y ENTRENAMIENTO



### **CLICK AQUÍ - ALOE VERA**

**Código de descuento: BODY5**

Ayuda al sistema digestivo porque es un producto antioxidante, sobre todo si te sientes con mucha inflamación abdominal durante el día o te sientes pesada después de las comidas. Ayuda a que las digestiones de cada comida sean mejor y también ayuda al sistema inmunitario. Ideal para las personas que tengan estreñimiento y les cueste ir al baño.



### **CLICK AQUÍ - PRE ENTRENO**

**Código de descuento: BODY5**

Pre entreno: Ideal para quienes buscan un impulso de energía para entrenar. Utilízalo cuando estes muy cansada y sin energía para entrenar o en aquellos entrenos que sean muy demandante.



### **CLICK AQUÍ- MULTIVITAMINICO**

**Código de descuento: BODY5**

Es un suplemento que aporta una amplia gama de vitaminas y minerales esenciales para mantener un cuerpo saludable. Ayuda a mejorar la energía, fortalecer el sistema inmunológico, mejora la salud de los huesos, favorecen el estado óptimo de la piel, estimulan la salud idónea del cabello y favorecen la salud óptima de las uñas.



### **CLICK AQUÍ - CONTROL DE APETITO**

**Código de descuento: BODY5**

Ayuda a manejar mejor el hambre y los antojos, haciendo más fácil seguir la dieta.

## SNACKS PARA CALMAR LA ANSIEDAD



### **CLICK AQUÍ - SIROPE CHOCOLATE**

Código de descuento: **BODY5**

Sirope bajo en calorías para darle un toque dulce a tus recetas o tortitas.



### **CLICK AQUÍ - HARINA DE AVENA**

Código de descuento: **BODY5**

Harina de avena para hacer recetas o tortitas, ideal para darle un toque dulce a tu dieta y evitar así antojos innecesarios.



### **CLICK AQUÍ - NOCILLA SALUDABLE**

Código de descuento: **BODY5**

Nocilla saludable para añadirla como topping.



### **CLICK AQUÍ - BARRITAS**

Código de descuento: **BODY5**

Puedes elegir cualquiera de la categoría "zero".



### **CLICK AQUÍ - "KIT KAT"**

Código de descuento: **BODY5**

Barritas saludables para incluirlas los días de más ansiedad o cuando este pautada en tú dieta.

# NUTRICIÓN

## ALIMENTA TU CUERPO

### ¿TIENES TÚ PLAN DE NUTRICION?

#### LA IMPORTANCIA DE LA DIETA PERSONALIZADA

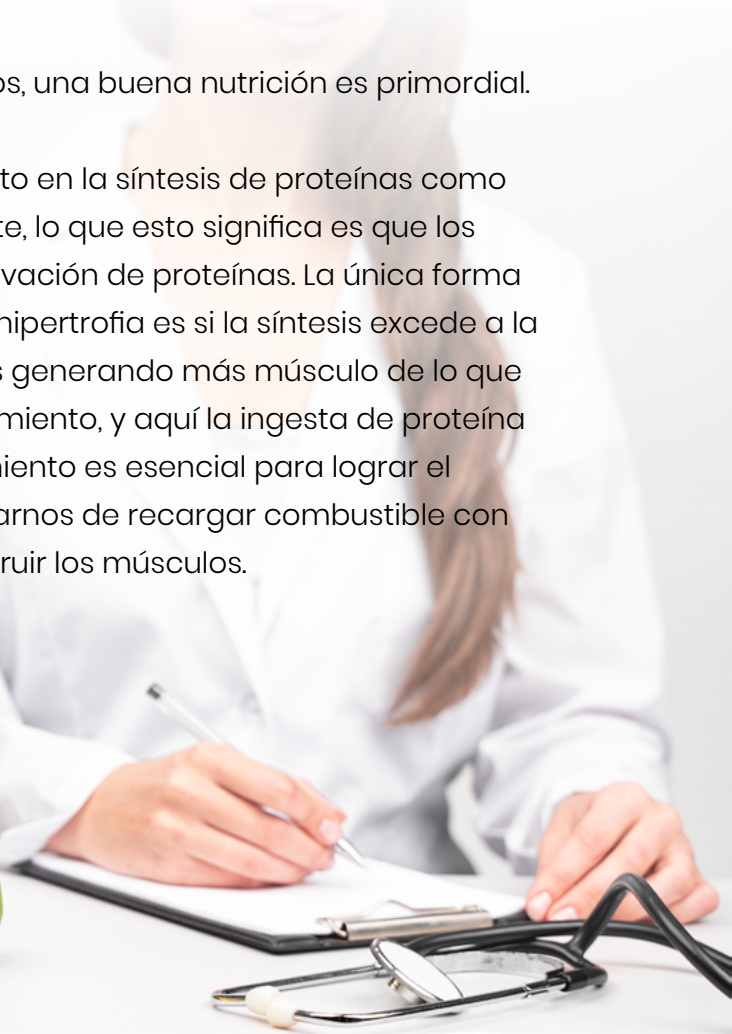
Si eres nuevo en la esfera de nutrición, dominarla es extremadamente importante.

Una dieta deficiente interferirá con nuestro régimen de entrenamiento, y saber cambiar y adaptar lo que alimenta los músculos puede generar rápidos cambios en la pérdida de grasa y la construcción muscular. Si, por ejemplo, estás acostumbrado a comer muchos alimentos procesados y azúcares refinados, o si te saltas las comidas e implementas un plan nutricional rico en proteínas, frutas y vegetales frescos y granos enteros, tu físico se transformará muy rápidamente.

Hay una diferencia brutal en cuanto a la nutrición que sigamos y el cuerpo que queramos. Como los sistemas nervioso y muscular de los principiantes del gimnasio no están acostumbrados a hacer ejercicio, casi cualquier programa de entrenamiento puede causar crecimiento muscular desarrollar nuestra fuerza.

Sin embargo, para obtener los mejores resultados, una buena nutrición es primordial.

Cuando levantamos pesas, hay un aumento tanto en la síntesis de proteínas como en la descomposición de las éstas. Esencialmente, lo que esto significa es que los músculos están en un constante estado de renovación de proteínas. La única forma en que puede ocurrir el crecimiento muscular o hipertrofia es si la síntesis excede a la descomposición, o en otras palabras, si estamos generando más músculo de lo que estamos descomponiendo mediante el entrenamiento, y aquí la ingesta de proteína juega un papel fundamental. Si bien el entrenamiento es esencial para lograr el estímulo que nos hará crecer, hemos de asegurarnos de recargar combustible con los alimentos adecuados para reparar y reconstruir los músculos.



Obtendrás un **10% de descuento** en todos los productos de la página.

**EN LA WEB DE PROZIS PODRÁS ENCONTRAR MULTITUD DE PRODUCTOS RELACIONADOS CON EL MUNDO DEL DEPORTE Y LA ALIMENTACIÓN, QUE SERÁN BENEFICIOSOS PARA TU DIETA Y EL ENTRENAMIENTO DE TÚ DÍA A DÍA**

## **¿Cuál es el veredicto?**

En definitiva, una buena nutrición es el elemento básico que necesitamos para mejorar las sesiones de entrenamiento y mejorar la calidad de éstos, y darle el toque definitivo al estímulo que logramos mediante el ejercicio.

Del mismo modo, no nos tonificaremos o aumentaremos el tamaño de los músculos sin la adición de un régimen de entrenamiento regular, compuesto por pesas y ejercicio aeróbico.

Estos ejercicios son extra a una dieta personalizada , Con el apoyo de @bodynutricion5 nutricionistas altamente cualificados conseguirás el objetivo deseado a corto plazo .

INFÓRMATE DEL PLAN PERSONALIZADO

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN TU PLAN?

Enlace de la web : <https://bodynutricion5.com/>

The logo consists of the letters 'BN5' in a bold, pink, sans-serif font. The 'B' and 'N' are connected at the top, and the '5' is positioned to the right of the 'N'.

**PINCHA EL LOGO  
PARA IR A LA WEB**