



EMPRENDE AHORA!

¿Tienes un plan B para tu economía?

¡Tenemos una propuesta que puede ser una gran oportunidad para ti!

PERSONAS Y FAMILIAS CONSTRUYENDO JUNTAS UN ACTIVO PARA CONSOLIDAR SU ECONOMÍA Y ALCANZAR LA PROSPERIDAD FINANCIERA.

DESARROLLO EMPRESARIAL

Punto de Contacto:
+52 (998) 2291407
contacto@emprendeahora.mx

METABOLISMO

Empezaremos hablar un poco de lo que es el **Metabolismo**: Nuestro cuerpo requiere de energía para vivir o caminar



Si hacemos una analogía, el cuerpo sería como un automóvil que requiere gasolina para funcionar. El metabolismo sería cuando el carro convierte la gasolina en la energía que hace que se mueva, al tiempo que expulsa por el escape los productos de desecho de ese metabolismo. En nuestro cuerpo, el escape es el aparato digestivo, el riñón, el hígado y los pulmones.

Para funcionar nuestro cuerpo necesita energía que le proporcionan los alimentos, pero para que esta energía se genere de los alimentos se requiere de reacciones bioquímicas que ocurrirán en las células, lo cual va a generar la producción de enzimas. Pero para que se formen estas enzimas, y miles de sustancias más, macromoléculas que participan en el metabolismo o en mantener nuestro cuerpo funcionando óptimamente (Nutrición, crecimiento, mantenimiento, reproducción, reemplazo, defensa inmunológica y homeostasis) se requieren de lo que llamamos nutrientes, los cuales provienen de los alimentos.

Hay dos tipos de metabolismo: Anabolismo o Generación y Catabolismo o destrucción; ambos requieren de energía e inteligencia celular para su realización, según las necesidades particulares de la célula.

Por lo tanto cuando hablamos de Metabolismo, nos referimos a toda actividad vital que se lleva a cabo en nuestro cuerpo para mantenernos vivos. Y las reacciones metabólicas producirán, a partir de los nutrientes esenciales, agua y oxígeno, los compuestos endógenos o metabolitos vitales.

Con el metabolismo nuestro cuerpo:

- 1) Obtendrá energía química que almacenará, lista para ser utilizada (ATP/Adenosín Trifosfato)
- 2) Transformará los nutrientes de los alimentos en moléculas utilizables para nuestro cuerpo, generando materia orgánica.
- 3) Utilizará (catabolismo) estas moléculas para obtener energía necesaria para mantener equilibrio en el cuerpo (homeostasis)



EMPRENDE AHORA!

¿Tienes un plan B para tu economía?

¡Tenemos una propuesta que puede ser una gran oportunidad para ti!

PERSONAS Y FAMILIAS CONSTRUYENDO JUNTAS UN ACTIVO PARA CONSOLIDAR SU ECONOMÍA Y ALCANZAR LA PROSPERIDAD FINANCIERA.



Punto de Contacto:

+52 (998) 2291407

contacto@emprendeahora.mx

Cada individuo tiene una tasa metabólica diferente para gastar energía. Continuando con la analogía del vehículo, es como saber cuánta gasolina gasta un carro por cada cien kilómetros que recorre y que bajo diferentes circunstancias este consumo puede variar. Lo mismo ocurre en nuestro cuerpo con las calorías.

El metabolismo basal es el consumo de energía de una persona, ya sea costada, despierta o en reposo (representa el gasto de energía necesario para vivir: respiración, temperatura, circulación, etc.)

Así como el peso, el tamaño y edad del auto, influyen en el gasto de combustible, igual ocurre en nosotros con la edad, el sexo, nuestra altura y peso, los cuales son determinantes para nuestro gasto de combustible o tasa metabólica.



Además, sabemos que el diésel da tantos kilómetros por litro y que la gasolina rinde de manera diferente. Es por eso, qué además de saber qué tipo de carro (Cuerpo) traemos y cuánto gasta de combustible, es bueno saber cuántos kilómetros por gramo de comida podemos vivir cada hora y entender, que al igual que los combustibles, los alimentos tienen un rendimiento o generación diferente de energía.

Estudios indican que si una persona come muchas calorías (600 o más), aunque sean balanceadas, en un intervalo de 4 horas, se almacenarán en su cuerpo como grasa, vengan de la azúcar, de las proteínas o de la grasa misma. Si esta ingesta es desbalanceada, donde los carbohidratos dominen y mayor a 100 g (secos), se producirá una descarga de insulina y se almacenaran estos carbohidratos como grasa.

Es importante recalcar: para que una comida sirva en el metabolismo de nuestro cuerpo, esta debe ser equilibrada y con los nutrientes necesarios para que el organismo los pueda metabolizar.

Nuestro cuerpo genera una reserva de nutrientes para mantenerse vivo y para seguir procesando o metabolizando los alimentos que comemos horas después y para convertir estos en energía, en tejidos y enzimas necesarios para seguir en este círculo virtuoso.

SOMOS FAMILIAS CONSTRUYENDO UN ACTIVO QUE CONSOLIDE SU ECONOMIA

EMPRENDE AHORA!

¿Tienes un plan B para tu economía?

¡Tenemos una propuesta que puede ser una gran oportunidad para ti!

PERSONAS Y FAMILIAS CONSTRUYENDO JUNTAS UN ACTIVO PARA CONSOLIDAR SU ECONOMÍA Y ALCANZAR LA PROSPERIDAD FINANCIERA.

DESARROLLO EMPRESARIAL

Punto de Contacto:
+52 (998) 2291407
contacto@emprendeahora.mx

Cuando nuestro cuerpo requiere “gasolina” (alimentos) la va oxidar – al igual que el automóvil- para generar energía, y con esto va a producir “Humos” llamados productos de oxidación o radicales libres, los cuales al salir de las células hacia la sangre circulan en todo nuestro sistema (durante este tiempo pueden ocasionar daños severos al oxidar enzimas, hormonas o moléculas de ADN) antes de ser eliminados por los “escapes” de nuestro cuerpo (riñón, hígado, pulmones, etc.). Por tal motivo, las células blanco de los radicales libres funcionarían mal, incluso la célula misma que la produce, por lo que se manifestará una enfermedad o se iniciará un proceso de reproducción celular alterado. Los daños pueden ser leves, con una enfermedad crónica o tumores benignos, o severos, como un cáncer mortal.

Estos radicales libres se producirán en mayor proporción por comer mala gasolina-comida; como si a nuestro auto le pusiéramos gasolina contaminada o de mala calidad solo “por llenar” el tanque y no porque importe que funcione bien, que nos dure más y que no se nos descomponga. Las personas que tienen un auto que le costó algo de dinero, no lo haría, o sería realmente muy tonto si lo hiciera, pues queremos que nuestro auto funcione siempre bien y que nos dure. ¿Nosotros valdremos más que un auto?

Pues bien, para estar saludables:

- a) Cada vez que comemos, si el alimento va enriquecido con antioxidantes, como son las vitaminas y ciertos minerales, además de los poderosos fitofactores de las frutas y verduras, la oxidación de esta comida ira con sus propios antioxidantes y no nos afectará en nuestra salud, sino todo lo contrario. La comida es como el medicamento más poderoso que nos mantendrá adecuadamente nutridos y, con esto, en un estado saludable. El ciclo se repite cada 4 a 5 horas, que son los intervalos de comida.



- b) La comida debe ser balanceada en la cantidad de carbohidratos adecuados, proteínas con los aminoácidos esenciales y grasas de buena calidad.
- c) Que la ingesta calórica por cada comida no sobrepase las 600 calorías, aunque esta sea balanceada y nutritiva. Siempre hay que tener la ingesta calórica diaria de acuerdo a cada uno de nosotros (Metabolismo Físico Individual)



EMPRENDE AHORA!

¿Tienes un plan B para tu economía?

¡Tenemos una propuesta que puede ser una gran oportunidad para ti!

PERSONAS Y FAMILIAS CONSTRUYENDO JUNTAS UN ACTIVO PARA CONSOLIDAR SU ECONOMÍA Y ALCANZAR LA PROSPERIDAD FINANCIERA.



Punto de Contacto:

+52 (998) 2291407

contacto@emprendeahora.mx

¿QUIÉNES SOMOS?

SOMOS FAMILIAS CONSTRUYENDO UN ACTIVO QUE CONSOLIDE SU ECONOMIA

Creemos que la prosperidad financiera, el fortalecimiento de las relaciones familiares y el desarrollo integral personal, está al alcance de tus manos, sin importar tus antecedentes educativos, tus habilidades y las experiencias adquiridas, cualquier persona con el coraje, la determinación y los deseos de alcanzar el éxito, puede construir un negocio rentable.

Estamos en búsqueda de personas y familias interesadas en mejorar su situación

"Si tienes un sueño, ¡atrévete a creer, atrévete a luchar, atrévete a hacerlo realidad!"

Rich DeVos,
Co-Fundador de Amway



económica, emocional - mental y/o Física.

Puedes elegir cuando trabajar, donde hacerlo y con quien. Se trata de una oportunidad de emprender. Si Usted está dispuesto a trabajar y a aprender, también pondrá tener el dinero y la clase de vida que desea.

¿IMAGINATE COMO SERÍA TU ESTILO DE VIDA, SI TIEMPO Y/O DINERO NO FUERAN UN INCONVENIENTE?

Toma el control de tu vida. Nosotros podemos orientarte.

SOMOS FAMILIAS CONSTRUYENDO UN ACTIVO QUE CONSOLIDE SU ECONOMIA