



NEW SPIRIT NATURALS
NUTRITION WITH INTENTION®
2020 VOL. 3

The Power of Protein





I hope that this newsletter finds you well and happy. In this issue, we are featuring the Power of Protein. Protein is one of the most vital nutrients the body needs to function each and every day but is often one of the most misunderstood. All of the information included in this newsletter has been put together to give you an overview of what protein is, its benefits to the body and the protein choices New Spirit Naturals can offer. We offer different options of protein so that everyone can find a product that is the right fit for their personal health routines.

Formulating, creating and offering a wide variety of products to reach people around the world with different nutritional needs is one of the cornerstones of New Spirit Naturals. For over 38 years, we have worked tirelessly to bring you the very best products with the highest quality ingredients and selection.

For those who are new to New Spirit Naturals (and for our Members who have been with us since the beginning), I want to encourage you on your health journey and thank you for choosing New Spirit Naturals. Together we will, "Change the Health of the World One Person at a Time....beginning with you".

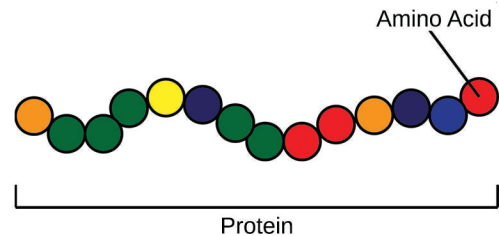
Dr. Larry Milam, Ph.D., HMD, CN, ND
 Founder
 New Spirit Naturals

The Role of Protein

Protein is found in almost every part of the body. It plays a vital role in helping repair cells, protecting the body from bacteria and promoting proper growth and development of tissues. The body is in a constant cycle of breaking down protein to rebuild and repair. As the body ages and during times of stress, injury or exercise it requires more protein than it can naturally create.

There are approximately **42 BILLION** protein molecules in a single cell!³ The body is made up of thousands of different proteins and each serve a key purpose. Proteins protect the immune system, maintain the strength in ligaments and muscles, transport oxygen in the blood and assist in the breakdown of food. Adequate levels of protein are needed by the body every day to stay healthy.

Essential Amino Acids vs. Nonessential Amino Acids



Protein is comprised of two types of amino acids Essential and Nonessential.

11 nonessential amino acids: These can be made by the body.

- Alanine
- Arginine
- Asparagine
- Aspartic Acid
- Cysteine
- Glutamic Acid
- Glutamine
- Glycine
- Proline
- Serine
- Tyrosine

9 essential amino acids: These cannot be made by the body so they must be obtained by diet or supplements.

- Threonine
- Valine
- Tryptophan
- Phenylalanine
- Isoleucine
- Methionine
- Histidine
- Leucine
- Lysine

FUNCTIONS OF PROTEIN

helps promote digestive enzymes chemical reactions

provides support to the body

helps transport essential molecules around the body

supports muscle contraction and movement

provides immune function support

transports oxygen in the blood

supports the regulation and expression of DNA and RNA

Amino acids can also be found in the following products. Check out the **Find Your Ingredient** tool on newspirit.com for more information.

Ultra When-Pro™ Protein
 Meal in a Glass™
 VasuFlex™
 Pre-Amino
 CoCoAmino
 Vita Balance 2000+
 ProForm™

Protein, Weight Management & Aging:

Macronutrients are nutrients that the body uses in relatively large amounts and therefore needs to receive daily through the diet. There are three macronutrients: **Proteins, Carbohydrates and Fat**. Having a balanced diet with healthy servings of each macronutrient gives the body fuel to perform each day. In the absence of balance, the body can experience fatigue, inflammation, weight gain and more. Let's learn more about what happens when the body does not get adequate levels of protein.

Weight gain can occur for many different reasons. One example is when the body loses the ability to use carbohydrates properly as fuel and begins storing it as fat. An excess intake of carbohydrates and limited intake of protein can lead to muscle wasting otherwise known as Sarcopenia. Sarcopenia affects 10% of adults over the age of 50 and its development may be associated with conditions that are not exclusive to a particular age group. A big risk factor is lack of physical activity and poor nutrition.

Sarcopenia is strongly associated with obesity. Since obesity is inflammatory it can cause a breakdown of muscle which makes it harder to move around and we become sedentary. The more sedentary we become, the more we sit which accelerates weight gain and muscle loss.

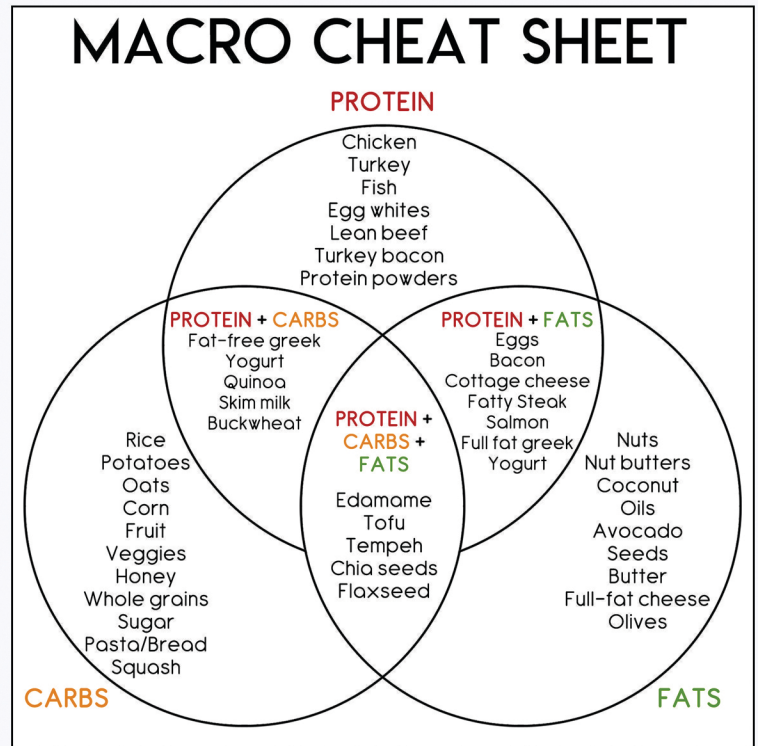
Studies show people lose 3 to 8 percent of their lean muscle mass each decade after the age of 30.² Without enough protein, older adults may experience general weakness (including an increased risk of falling), fatigue, decreased mobility and weakened immune systems.¹

References:

¹ Lawler, Moira. What is Protein? How Much You Need, Benefits, Sources, More. June 12, 2019

² Paddon-Jones, Douglas, Rasmussen, Blake B. Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia. Protein, amino acid metabolism and therapy. US National Library of Medicine National Institutes of Health. January 12, 2009..

³ Drinjakovic, Jovana. University of Toronto, January 17, 2018.



For more information, connect with us!

New Spirit Naturals
 615 W Allen Ave
 San Dimas CA 91773
 (800) 922-2766
 newspirit.com



newspiritnaturals



new.spirit.naturals.inc



Finding the Protein That's Right for You

Jason Milam, General Manager

New Spirit Naturals offers 4 different protein power products formulated to meet your health program needs.

Protein for Weight Management Meal in a Glass™

A satisfied feeling is essential to staying on any weight reduction program long enough to see lasting results. With Meal in a Glass™ you will enjoy balanced, complete nutrition that is a great choice for sustained energy, meal replacement and good health every day.



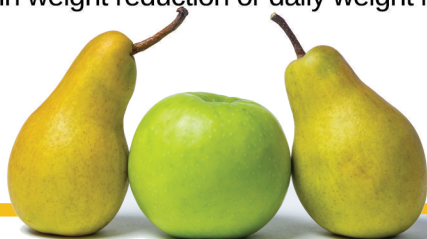
- Soy & Whey Protein
- **12 grams of Protein per serving**
- 75 calories per serving
- Three delicious flavors – Vanilla, Strawberry, Chocolate

Soy? Oh yes!

When you look at the nutritional value soy has to offer, it is clear that its benefits are amazing. Classified as a legume, soy is one of nature's healthiest sources of plant based protein. Soybeans are rich in isoflavones which may help reduce inflammation in blood vessels and improve their elasticity. A 2019 study in the Journal of Nutrition suggests that it may help lower bad cholesterol (LDL) and raise good cholesterol (HDL).¹ Soy based foods are naturally cholesterol free and low in saturated fats.

Meal in a Glass™ is Great for Weight Loss

Replacing two meals each day with Meal in a Glass™ can assist in weight reduction or daily weight management.



SLIM DOWN SMOOTHIE:

- 1 serving of Meal in a Glass™
- 1 serving of Green Magic™
- 8 oz. juice or purified water
- Fresh, low glycemic fruit such as apples, pears, or berries.
- Ice cubes can be added to thicken the shake.

Protein for Daily Performance Ultra Whey-Pro™ Protein

Whether you are looking to build muscle, lower blood pressure or reduce inflammation this product is for you.^{2,3} Ultra Whey-Pro™ Protein is high in protein and provides a complete complex of bioavailable amino acids with the highest content of BCAA's (branched-chain amino acids) (53%) as compared to 20% in regular whey.



- Whey Protein
- **24 grams of per Protein serving**
- 100 calories per serving
- Less than 1 carb per serving
- Two delicious flavors – Vanilla and Chocolate

Did you know Ultra Whey-Pro™ Protein is also an immune boosting formula?

Ultra Whey-Pro™ Protein includes a proprietary dark fruit blend including blueberry, cranberry and raspberry which are high in antioxidants. Ultra Whey-Pro™ Protein also contains ColostruMunel™ (colostrum powder). Colostrum has been studied for its immune building benefits and may be a valuable nutraceutical for anti-aging, reduction of inflammation and skin health.

Increases Performance

In a 2009 review of studies on colostrum and exercise performance, investigators concluded that taking colostrum supplements may be most effective during periods of high-intensity training and recovery from high-intensity training.⁴

HERE'S A NEW SPIRIT FAVORITE SUMMER STRAWBERRY SMOOTHIE:

- 1 scoops Ultra Whey-Pro™ Protein Vanilla
- 1 Tsbp. White Chia™
- 1 Tbsp. Nutri-Grand™ Milled Flax Seed
- ½ cup fresh or frozen banana
- ½ cup fresh or frozen strawberries
- ¼ cup fresh or frozen blueberries



⁴ The FDA has not evaluated these statements. This information is for educational and informational purposes only, and is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

Plant Based Vegan Protein with Organic Hemp



RSVP™ Vegan Protein

Many vegetable proteins are not complete because they often lack the complete amino acid profile. RSVP™ combines three sources of organic, vegan protein to build and repair the body along with a full spectrum of amino acids to provide the building blocks for muscles, bones, skin, hair and nails. These patent pending vegan protein sources were carefully selected by New Spirit Naturals for their nutritional value.

- Organic Sprouted Brown Rice, Organic Pea and Organic Hemp Protein
- **14 grams of Protein per serving**
- 95 calories per serving
- Smooth and creamy vanilla flavor

The Benefits of Hemp Protein

RSVP™ combines the very best of Earth's nutrients for anyone who prefers a plant based vegetable protein source. Our proprietary green food blend adds additional fiber, probiotics and enzymes to help aid in digestion, promote liver health and nourish the kidneys and adrenal glands. But it is the hemp protein that is the standout in this formula.

TURN TO PAGE 7 FOR OUR SURPRISE FOURTH PROTEIN!

¹ Oluwabunmi A Tokede, Temilola A Onabanjo, Alfa Yansane, J Michael Gaziano, Luc Djoussé. Soya products and serum lipids: a meta-analysis of randomised controlled trials. 2015 Sep 28;114(6):831-43. doi: 10.1017/S0007114515002603. Epub 2015 Aug 13.

² Zhou LM, Xu JY, Rao CP, Han S, Wan Z, Qin LQ. Effect of whey supplementation on circulating C-reactive protein: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrients*. 2015;7(2):1131-1143. Published 2015 Feb 9. doi:10.3390/nu7021131

³ Pal S, Ellis V. The chronic effects of whey proteins on blood pressure, vascular function, and inflammatory markers in overweight individuals. *Obesity (Silver Spring)*. 2010;18(7):1354-1359. doi:10.1038/oby.2009.397

⁴ Shing, C.M., Hunter, D.C. & Stevenson, L.M. Bovine Colostrum Supplementation and Exercise Performance. *Sports Med* 39, 1033–1054 (2009).

Did you know?

- Hemp is one of nature's best sources for plant based protein.
- Hemp protein powder is full of essential fats and vitamins. In fact, hemp protein contains all 20 amino acids, including all 9 essential amino acids.
- Hemp seeds contain the globular proteins – edestin and albumin. Why is this important? Enzymes, antibodies, hormones and fibrinogen are all made from globular proteins.
- Hemp protein is loaded with omega-3 fatty acids, omega-6 fatty acids and omega-9 fatty acids. This ultra-high concentration of healthy fats helps promote healthy hair growth.
- According to one study published in the *Journal of Arthritis and Rheumatism*, ingesting the GLA (gamma linolenic acid) protein in hemp alleviated arthritis symptoms by 20%. By intervening with the body's ability to produce pro-inflammatory molecules, GLA reduced chronic inflammation.
- Hemp protein contains high amounts of arginine. Arginine is used for the production of nitric oxide. Nitric oxide is a gaseous substance in the body that causes the blood vessels to expand. This in-turn leads to lowered levels of blood pressure, reducing the risk of heart disease.
- Hemp is rich in fiber which promotes a healthy digestive system.
- If you need to lower or regulate your cholesterol levels, hemp protein is a must. It may help reduce levels of unhealthy fats and may decrease the buildup of plaque in the arteries due to its high levels of essential fatty acids.





Getting Creative with Protein

Victoria Dauer, National Director of Marketing

There are many healthy and delicious food sources of protein other than red meat. While eating too much red meat has been linked to Type 2 diabetes, heart disease and cancer, it is easy to find healthier ways to eat protein that can help minimize the risk of disease.



Nuts & Seeds

A smart snack that can give you the protein you need. But more than that, they are a good source of fiber and omega 3's (the good fats) to benefit your entire body. Almonds are protein rich and loaded with Vitamin E to maintain healthy skin and eyes. Pumpkin seeds offer a high protein content with antioxidants, potassium, calcium, magnesium too!



Edamame

With 9 grams of protein in a ½ cup serving, edamame has all the essential amino acids present making it a complete protein.



Eggs

Packed with protein, vitamins and minerals, a study in the Heart Medical Journal in 2018 found that people who ate an egg a day reduced their risk of stroke by 26%.



Nonfat Greek Yogurt

Greek yogurt contains roughly twice the amount of protein of regular yogurt. Keep it simple by choosing non-flavored and adding some fresh fruit and White Chia™ for a protein powerhouse of a snack.



Cottage Cheese

At roughly 12 grams of protein and 100 calories per ½ cup, it's a satisfying snack and a great source of calcium.



Broccoli

This healthy vegetable is high in protein when compared with most other vegetables. Its benefits don't stop at protein. Broccoli also provides Vitamin C, Vitamin K, potassium and fiber.



Salmon

A 5oz. salmon filet provides up to 27 grams of protein and has the added benefits of omega-3's for your heart, brain and skin. Try your salmon "New Spirit Style" on a bed of spinach drizzled with our Mediterranean Bliss™ Balsamic Vinegar.



Additional Protein Packed Products

Marie Lyles, National Director of Training & Development



Green Magic™: The Ultimate Superfood

With less than 15 calories per serving, Green Magic™ is an excellent source of protein. It is a total body rejuvenation blend of nutrient rich superfoods including Spirulina – the world’s richest source of non-animal protein. This dark green Micro Algae contains approximately 60% - 65% protein which is 85% to 95% digestible.

Green Magic™ Superfood Bars – Get your nutrition on the go!

With a full serving of Green Magic™ in every bar, this needs to be your go to snack throughout the day. Not only are you getting 8 grams of alkaline forming protein but each bar also contains a mixture of 21 natural superfoods/extracts, probiotics, complex carbohydrates, essential fats, whole fruits and vegetables!

White Chia™

Adding White Chia™ to your smoothie or acai bowl will also give you a boost of protein. 2.5 grams of protein are in each serving of White Chia™. Also known as “Endurance Food”, Chia is a great source of Omega-3’s and 6’s, fiber and calcium. Steadily released nutrients in the body make it an ideal partner in any weight management program.



PentaCare™ Ageless Beauty

Amino acids are the constituents of collagen. And collagen is the primary support structure of the skin, helping keep it firm and elastic. Collagen is a complex structural protein that also maintains the strength of ligaments, bones, joints, muscles and tendons. The nonessential amino acids Glycine and Proline have 10 to 20 times higher concentrations in collagen than other proteins! **PentaCare™ Ageless Beauty is 80% protein which make it’s a perfect addition to your overall health program.**

WHAT OUR MEMBERS ARE SAYING

“Green Magic is a staple in our house. It feeds and nourishes every cell of the body. It helps to build strong immunity and is a miracle tonic for my husband’s allergies. It is rich in chlorophyll and is a wonderful nutrient dense food.” - A.R., Washington

“Meal in a Glass™ makes me feel satisfied and I don’t have any cravings!” - R.C., California

“RSVP is the only protein I have found that agrees with my body. I love having a vegan option!” - L.S., New York



Espero que al recibir este boletín se encuentren bien y felices. En este número, te presentamos el poder de las proteínas. La proteína es uno de los nutrientes más vitales que el cuerpo necesita para funcionar todos los días, pero a menudo es uno de los más incomprendidos. Toda la información que se incluye en este boletín se ha recopilado con el fin de brindarles una descripción general de lo que son las proteínas, sus beneficios para el cuerpo y las diferentes opciones que New Spirit Naturals puede ofrecerle para que encuentren el producto que mejor se adapte a su rutina personal de salud.

Formular, crear y ofrecer una amplia variedad de productos para llegar a personas de todo el mundo con diferentes necesidades nutricionales, es una de las piedras angulares de New Spirit Naturals. Durante más de 38 años, hemos trabajado incansablemente para ofrecerle los mejores productos con ingredientes y selección de la más alta calidad.

Para aquellos que son nuevos en New Spirit Naturals (y para nuestros miembros que han estado con nosotros desde el principio), quiero animarlos en su camino de una buena salud y agradecerles por elegir New Spirit Naturals. Juntos, "Cambiaremos la salud del mundo, una persona a la vez.... comenzando contigo.

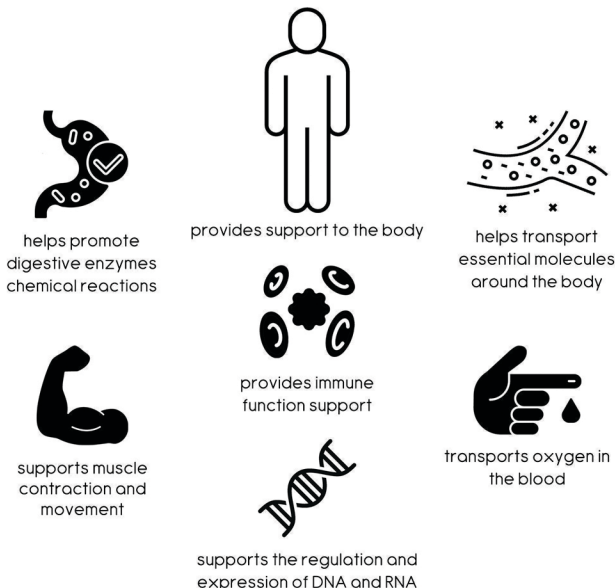
Dr. Larry Milam, Ph.D., HMD, CN, ND
Fundador
New Spirit Naturals

El papel de la proteína

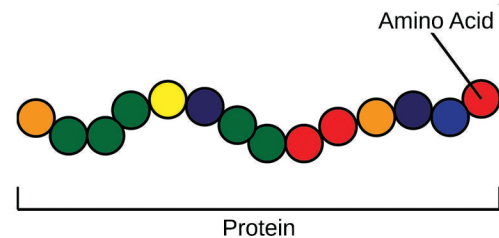
La proteína se encuentra en casi todas las partes del cuerpo. Desempeña el papel de ayudar a reparar las células, proteger al cuerpo de las bacterias y promover el crecimiento y desarrollo adecuado de los tejidos. El cuerpo está en un ciclo de constante daño, las proteínas reconstruye y repara. A medida que el cuerpo envejece y durante momentos de estrés, lesiones o ejercicio, el cuerpo necesita más proteínas de las que puede crear naturalmente.

¡Hay aproximadamente **42 MIL MILLONES** de moléculas de proteínas en una sola célula!³ El cuerpo está compuesto por miles de proteínas diferentes y cada una sirven para un propósito vital. Desde proteger el sistema inmunológico y mantener la fuerza de los ligamentos y músculos, hasta transportar oxígeno en la sangre y ayudar en la descomposición de los alimentos, el cuerpo necesita niveles adecuados de proteína todos los días para mantenerse saludable.

FUNCTIONS OF PROTEIN



Aminoácidos esenciales frente a aminoácidos no esenciales



La proteína se compone de dos tipos de aminoácidos esenciales y no esenciales.

11 aminoácidos no esenciales: estos pueden ser producidos por el cuerpo.

- Alanine
- Arginine
- Asparagine
- Aspartic Acid
- Cysteine
- Glutamic Acid
- Glutamine
- Glycine
- Proline
- Serine
- Tyrosine

9 aminoácidos esenciales: estos no pueden ser producidos por el cuerpo, por lo que deben obtenerse mediante dieta o suplementos.

- Threonine
- Valine
- Tryptophan
- Phenylalanine
- Isoleucine
- Methionine
- Histidine
- Leucine
- Lysine

Los aminoácidos se pueden también encontrar en los siguientes productos. Visita "Find Your Ingredient" en newspirit.com para más información

Ultra When-Pro™ Protein
Meal in a Glass™
VasuFlex™
Pre-Amino
CoCoAmino
Vita Balance 2000+
ProForm™

Proteínas, Control de Peso y Envejecimiento:

Los macronutrientes son nutrientes que el cuerpo utiliza en cantidades relativamente grandes y, por lo tanto, necesita recibirlos a diario. Hay tres macronutrientes: proteínas, carbohidratos y grasas. Tener una dieta balanceada con porciones saludables de cada macronutriente le da al cuerpo el combustible para funcionar cada día. En ausencia de estos nutrientes, el cuerpo puede experimentar fatiga, inflamación, aumento de peso y más. Aprendamos, sobre lo que sucede cuando el cuerpo no obtiene los niveles adecuados de proteína.

El aumento de peso puede ocurrir por muchas razones diferentes. Un ejemplo es cuando el cuerpo pierde la capacidad de utilizar correctamente los carbohidratos como combustible y comienza a almacenarlos como grasa. Una ingesta excesiva de carbohidratos y una ingesta limitada de proteínas pueden provocar desgaste muscular, también conocido como sarcopenia. Aunque la sarcopenia afecta al 10% de los adultos mayores de 50 años, su desarrollo puede estar asociado con afecciones que no son exclusivas de un grupo de edad en particular. Un gran factor de riesgo es la falta de actividad física y la mala nutrición. La sarcopenia está fuertemente asociada con la obesidad.

La sarcopenia está fuertemente asociada con la obesidad. Dado que la obesidad es inflamatoria, puede causar una ruptura de los músculos que dificultan el movimiento y nos volvemos más sedentarios. Estar sentado todo el día acelera el aumento de peso y la pérdida de masa muscular.

De hecho, las personas pierden del 3 al 8 por ciento de su masa muscular magra en cada década después de los 30 años.² Sin suficientes proteínas, los adultos mayores pueden experimentar debilidad general (incluyendo un mayor riesgo de caerse), fatiga, disminución de la movilidad y Sistema Inmunitarios débil.¹

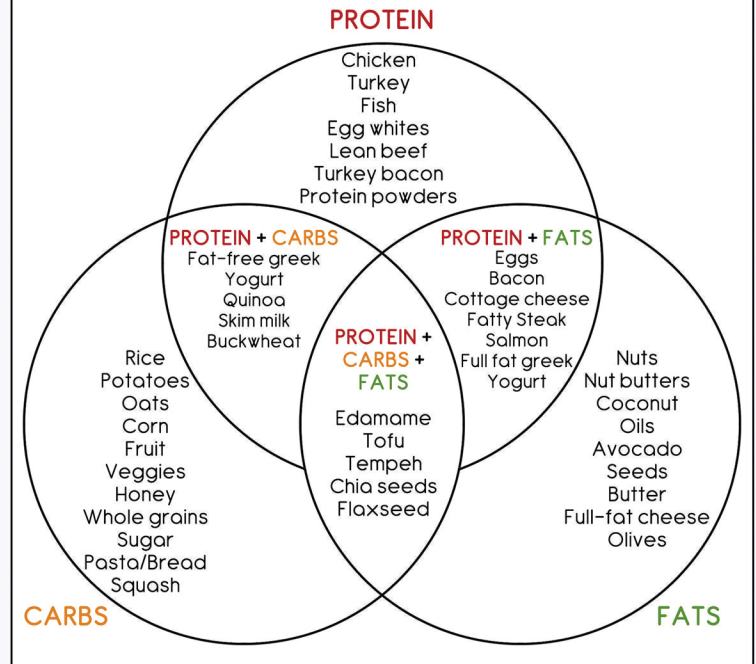
References:

¹ Lawler, Moira. What is Protein? How Much You Need, Benefits, Sources, More. June 12, 2019

² Paddon-Jones, Douglas, Rasmussen, Blake B. Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia. Protein, amino acid metabolism and therapy. US National Library of Medicine National Institutes of Health. January 12, 2009..

³ Drinjakovic, Jovana. University of Toronto, January 17, 2018.

MACRO CHEAT SHEET



Para más información conéctese con nosotros

New Spirit Naturals

615 W Allen Ave

San Dimas CA 91773

(800) 922-2766

newspirit.com



newspiritnaturals



new.spirit.naturals.inc





Encuentra la proteína adecuada

Jason Milam, General Manager

New Spirit Naturals ofrece 4 diferentes productos proteicos formulados para satisfacer las necesidades de su programa de salud.

Proteína para el control de peso Meal in a Glass™

Una sensación de satisfacción es esencial para permanecer en cualquier programa de reducción de peso, en un tiempo suficiente para tener resultados duraderos. Con Meal in a Glass™ disfrutará de una nutrición completa y equilibrada, es una opción para obtener energía, es un buen reemplazo de alimentos y excelente decisión para mantener una buena salud todos los días.



- Soy & Whey Protein
- **12 grams de Proteína por porció**
- 75 calorías por porción
- Tres deliciosos sabores – Vainilla, Fresa y Chocolate

¿Soja? ¡Oh sí!

Cuando observa el valor nutricional que la soja ofrece, queda claro que sus beneficios son asombrosos. Clasificada como leguminosa, la soja es una de las fuentes naturales de proteína vegetal más saludables. La soja es rica en isoflavonas que pueden ayudar a reducir la inflamación de los vasos sanguíneos y mejorar su elasticidad. Un estudio en 2019 el Journal of Nutrition sugiere que la soja puede ayudar a reducir el colesterol malo (LDL) y aumenta el colesterol bueno (HDL).¹ Los alimentos a base de soya son naturalmente libres de colesterol y bajos en grasas saturadas.

Meal in a Glass™ es excelente para bajar de peso

Reemplazar dos comidas diarias con Meal in a Glass™ puede ayudar a reducir o controlar el peso.

SLIM DOWN SMOOTHIE:

1 medida de Meal in a Glass™

1 medida de Green Magic™

8 oz. jugo o agua

Fruta fresca de bajo índice glucémico como manzanas, peras o bayas.

Se pueden agregar hielo para espesar el batido.

Proteína para el rendimiento diario Ultra Whey-Pro™ Protein

Ya sea que esté buscando desarrollar músculos, disminuir la presión arterial o reducir la inflamación, este producto es para usted.^{2,3} La proteína Ultra Whey-Pro™ es rica en proteínas y proporciona un complejo completo de aminoácidos biodisponibles con el mayor contenido de BCAA (cadena ramificada de aminoácidos) (53%) en comparación con el 20% en el suero normal.



- Whey Protein
- **24 grams de Proteína por porción**
- 100 calorías por porción
- Menos de 1 carb por porción
- Dos deliciosos sabores – vainilla y chocolate

¿Sabía que la proteína Ultra Whey-Pro™ también es una fórmula que estimula el sistema inmunológico?

Ultra Whey-Pro™ Protein incluye una mezcla patentada de frutas, tales como, arándano y frambuesa, que son ricos en antioxidantes. Ultra Whey-Pro™ Protein también contiene ColostruMunel™ (calostro en polvo). El calostro ha sido estudiado por sus beneficios para el desarrollo inmunológico y puede ser un nutraceutico valioso para combatir el envejecimiento, reducir la inflamación y la salud de la piel.

Aumenta el rendimiento

Estudios realizados en 2009 sobre el calostro y el rendimiento de ejercicios, los investigadores concluyeron que tomar suplementos de calostro puede ser más efectivo durante los períodos de entrenamiento de alta intensidad y en la recuperación de entrenamientos intensivos.⁴

SUMMER STRAWBERRY SMOOTHIE:

1 medida de Ultra Whey-Pro™ Protein Vanilla

1 cucharada White Chia™

1 cucharada Nutri-Grand™ Milled Flax Seed

½ taza fresh or frozen banana

½ taza fresh or frozen strawberries

¼ tazafresh or frozen blueberries

⁴ The FDA has not evaluated these statements. This information is for educational and informational purposes only, and is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

Proteína Vegana A Base De Plantas Con Cáñamo Orgánico



RSVP™ Vegan Protein

Muchas proteínas vegetales no se consideran completas porque carecen del perfil completo de aminoácidos. RSVP™ combina tres fuentes de proteína vegana orgánica para fortalecer y reparar el cuerpo junto con un espectro completo de aminoácidos para proporcionar los componentes básicos para los músculos, huesos, piel, cabello y uñas. Estas fuentes de proteínas veganas, con patente en trámite, fueron seleccionadas cuidadosamente por New Spirit Naturals por su valor nutricional.

- Brote de arroz integral orgánico, chicharo (arveja) orgánicos y proteína de cáñamo orgánica.
- **14 gramos de proteína por porción**
- 95 calorías por porción
- Sabor suave y cremoso de vainilla

Beneficios de Hemp Protein

RSVP™ combina lo mejor de los nutrientes de la Tierra para quien prefiera una fuente de proteína vegetal de origen vegetal. Nuestra mezcla patentada de alimentos verdes también contiene, fibra, probióticos y enzimas adicionales para ayudar en la digestión, promover la salud del hígado, nutrir los riñones y las glándulas suprarrenales. Siendo la proteína de cáñamo la que más se destaca en esta fórmula.

¡Vaya a la **página 13** y vera nuestra cuarta proteína sorpresa!

¹Oluwabunmi A Tokede , Temilola A Onabanjo , Alfa Yansane , J Michael Gaziano , Luc Djoussé. Soya products and serum lipids: a meta-analysis of randomised controlled trials. 2015 Sep 28;114(6):831-43. doi: 10.1017/S0007114515002603. Epub 2015 Aug 13.

²Zhou LM, Xu JY, Rao CP, Han S, Wan Z, Qin LQ. Effect of whey supplementation on circulating C-reactive protein: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrients*. 2015;7(2):1131-1143. Published 2015 Feb 9. doi:10.3390/nu7021131

³Pal S, Ellis V. The chronic effects of whey proteins on blood pressure, vascular function, and inflammatory markers in overweight individuals. *Obesity (Silver Spring)*. 2010;18(7):1354-1359. doi:10.1038/oby.2009.397

⁴Shing, C.M., Hunter, D.C. & Stevenson, L.M. Bovine Colostrum Supplementation and Exercise Performance. *Sports Med* 39, 1033–1054 (2009).

¿Sabías que?

- El cáñamo es una de las mejores fuentes naturales de proteínas vegetales.
- La proteína de cáñamo en polvo contiene grasas esenciales y vitaminas. De hecho, la proteína de cáñamo contiene 20 aminoácidos, incluyendo los 9 aminoácidos esenciales.
- Las semillas de cáñamo contienen proteínas globulares: edestin y albúmina. ¿Por qué esto es importante? Las enzimas, los anticuerpos, las hormonas y el fibrinógeno están hechos de proteínas globulares.
- La proteína de cáñamo está cargada de ácidos grasos omega-3, ácidos grasos omega-6 y ácidos grasos omega-9. Esta concentración alta en ácidos grasos, ayuda a promover el crecimiento saludable del cabello.
- Según un estudio publicado en el *Journal of Arthritis and Rheumatism*, la ingestión de la proteína GLA (ácido gamma linolénico) en el cáñamo alivió los síntomas de la artritis en un 20%. Al intervenir con la capacidad del cuerpo para producir moléculas proinflamatorias, GLA redujo la inflamación crónica.
- La proteína de cáñamo contiene altas cantidades de arginina. La arginina se utiliza para la producción de óxido nítrico. El óxido nítrico es una sustancia gaseosa en el cuerpo que hace que los vasos sanguíneos se expandan. Esto, a su vez, conduce a niveles más bajos de presión arterial, lo que reduce el riesgo de enfermedad cardíaca.
- El cáñamo es rico en fibra, promueve un sistema digestivo saludable.
- Si necesita reducir o regular sus niveles de colesterol, la proteína de cáñamo es imprescindible. Puede ayudar a reducir los niveles de grasas nocivas para la salud y puede disminuir la acumulación de placa en las arterias debido a sus altos niveles de ácidos grasos esenciales.





Proteína en tu comida

Victoria Dauer, National Director of Marketing

Hay muchas fuentes alimenticias saludables y deliciosas de proteínas además de la carne roja. Si bien comer demasiada carne roja se ha relacionado con la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y el cáncer, es fácil encontrar formas más saludables de ingerir proteínas que pueden ayudar a minimizar el riesgo de enfermedades.



Nueces y semillas

Un refrigerio inteligente que puede brindarle la proteína que necesita. Pero más que eso, son una buena fuente de fibra y omega 3 (grasas buenas) para beneficiar a todo el cuerpo. Las almendras son ricas en proteínas y contienen vitamina E para mantener la piel y los ojos saludables. Las semillas de calabaza ofrecen un alto contenido de proteínas con antioxidantes, potasio, calcio, ¡también magnesio!



Edamame

Contiene 9 gramos de proteína en una porción de ½ taza, edamame tiene todos los aminoácidos esenciales presentes, lo que lo convierte en una proteína completa.



Huevos

Llenos de proteínas, vitaminas y minerales, un estudio del Heart Medical Journal en 2018 encontró que las personas que comían un huevo al día reducían su riesgo de accidente cerebrovascular en un 26%.



Nonfat Greek Yogurt

El yogur griego contiene aproximadamente el doble de proteína que el yogur normal. Manténgalo simple eligiendo sin sabor y agregando un poco de fruta fresca y White Chia™ para un bocadillo potente de proteínas.



Cottage Cheese

Contiene aproximadamente 12 gramos de proteína y 100 calorías en ½ taza, es un excelente snack y gran fuente de calcio.



Brócoli

Es una verdura saludable y rica en proteínas en comparación con la mayoría de las otras verduras. Sus beneficios no se limitan solo a las proteínas. El brócoli también aporta vitamina C, vitamina K, potasio y fibra.



Salmón

En 5 oz. El filete de salmón proporciona hasta 27 gramos de proteína y tiene los beneficios adicionales de los omega-3 para el corazón, el cerebro y la piel. Pruebe su salmón "New Spirit Style" sobre una porción de espinacas rociadas con nuestro vinagre balsámico Mediterranean Bliss™.

Productos adicionales llenos de proteínas

Marie Lyles, National Director of Training & Development



Green Magic™: The Ultimate Superfood

Con menos de 15 calorías por porción, Green Magic™ es una excelente fuente de proteínas. Es una mezcla de rejuvenecimiento corporal de superalimento ricos en nutrientes, que incluyen la espirulina, la fuente más rica de proteínas (no animal) en el mundo. Esta microalga de color verde oscuro contiene aproximadamente 60% - 65% de proteína, digerible en un 85% a 95%.

Green Magic™ Superfood Bars – ¡Obtenga nutrición sobre la marcha!

En cada barra hay una porción completa de Green Magic™, este debe ser su snack preferido durante el día. No solo obtienes 8 gramos de proteína formada de alcalinos, sino que cada barra también contiene una mezcla de 21 superalimentos/extractos naturales, probióticos, carbohidratos complejos, grasas esenciales, frutas y verduras enteras.

White Chia™

Agregar White Chia™ a su batido o tazón de acai también le dará un refuerzo de proteínas. Hay 2,5 gramos de proteína en cada porción de White Chia™. También conocida como "Comida de Resistencia", la chía es una gran fuente de Omega-3 y 6, fibra y calcio. Los nutrientes que libera constantemente en el cuerpo la convierten en una gran ayuda en su programa de control de peso.



PentaCare™ Ageless Beauty

Los aminoácidos son los componentes del colágeno. Y el colágeno es la estructura de soporte principal de la piel, lo que ayuda a mantenerla firme y elástica. El colágeno es una proteína estructural compleja que también mantiene la fuerza de ligamentos, huesos, articulaciones, músculos y tendones. Los aminoácidos no esenciales glicina y prolina tienen concentraciones de colágeno de 10 a 20 veces más altas que otras proteínas. **PentaCare™ Ageless Beauty tiene un 80% de proteína, lo que lo convierte en un complemento perfecto para su programa de salud general.**

NUESTROS MIEMBROS DICEN :

“Green Magic es un producto básico en nuestra casa. Alimenta y nutre todas las células del cuerpo. Ayuda a desarrollar una inmunidad fuerte y es un tónico milagroso para las alergias de mi esposo. Es rico en clorofila y es un maravilloso alimento rico en nutrientes” - A.R., Washington

“Meal in a Glass™ me hace sentir satisfecho y ya no tengo antojos!” - R.C., California

““RSVP es la única proteína que he encontrado que va de acuerdo con mi cuerpo. ¡Me encanta tener una opción vegana!” - L.S., New York