



Guía de  
**Complementos**  
**Alimenticios** y más

*CONOZCA NUESTRA GAMA DE PRODUCTOS Y PROPIEDADES*

**COSTCO**  
**WHOLESALE**

La mejor manera de obtener las vitaminas y minerales que se necesitan es comiendo una amplia variedad de alimentos saludables, entre los que deben incluirse frutas, verduras, productos lácteos, granos integrales y pescado. Pero la vida moderna, el estrés, la contaminación y la edad pueden hacer que una alimentación sana y variada no necesariamente garantice un aporte óptimo de todo lo que se necesita. Además, se consumen alimentos y compuestos inhibidores como el café, té, refrescos y alcohol, que disminuyen la absorción de algunos nutrientes. De ahí que los complementos alimenticios sean grandes aliados para cuidar la salud al ayudar a compensar las deficiencias en el cuerpo. Todo esto, unido a una rutina de ejercicio adecuada mejorarán la calidad de vida.



# ARTICULACIONES



Usted probablemente ha oído hablar sobre el colágeno y lo importante que es para la salud de su piel. Pero ¿sabía usted que los beneficios son mucho más profundos?

El colágeno es la proteína más abundante en el cuerpo humano. Actúa como estructura y soporte para casi todos los tejidos corporales, desde la piel y los huesos hasta los vasos sanguíneos y los órganos internos. El colágeno está en todas las partes del cuerpo y es literalmente el “pegamento” que nos mantiene juntos. De hecho, la palabra “colágeno” deriva de la palabra latina “kolla” que significa pegamento.

Cuando nacemos somos puro colágeno, pero esta producción empieza a ralentizarse de forma natural desde los 20 años y continúa decreciendo a medida que se van cumpliendo años. Concretamente va decreciendo entre un 1% y un 2% cada año, así que cuando llegamos a los 60 años, la mayoría de nosotros habremos perdido una porción significativa del colágeno de nuestro cuerpo.

*¿Cómo funciona el colágeno en el cuerpo?*

Este se compone de bloques de aminoácidos. Contiene 18 tipos distintos pero es excepcionalmente abundante en uno específico que no encontrará en otros alimentos: la hidroxiprolina. El colágeno es la única fuente mundial de este aminoácido. Los estudios han demostrado que los altos niveles de hidroxiprolina en el torrente sanguíneo pueden desencadenar en nueva formación de colágeno en el cuerpo. Parece que este aminoácido actúa como una molécula de

señalización para “encender” a las células productoras de colágeno en todo el cuerpo (piel, articulaciones, huesos, etc).

*¿Cómo puedes incorporar el colágeno en tu rutina diaria?*

Mientras que la mala noticia es que el colágeno disminuye con la edad, la buena noticia es que los suplementos alimenticios facilitan la reposición de esta proteína esencial.

Usted puede reponer su suministro de colágeno tomando un suplemento de alta calidad a diario. Encontrará suplementos de colágeno en una variedad de formatos que incluyen comprimidos, en polvo y en líquido. Así que elija la forma que se adapte a su rutina diaria y empiece a disfrutar de los beneficios en su cuerpo.

El magnesio contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos, así como al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Se recomienda también para los trastornos digestivos, cardiovasculares, renales y en el embarazo.

Los complementos ricos en glucosamina, condroitina y vitaminas aportan los nutrientes necesarios para que el cuerpo pueda mantener las articulaciones.



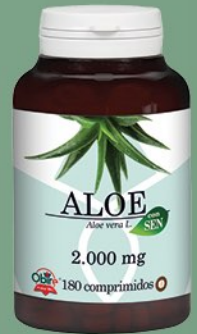
# DIGESTIÓN

Las principales causas que producen malas digestiones son el estrés, comidas pesadas, alimentos grasos y bebidas gaseosas.

Los probióticos son bacterias en nuestro intestino que desempeñan funciones importantes dentro de nuestro organismo y tienen un efecto importante sobre la inmunidad.

Los intestinos en malas condiciones o una flora bacteriana alterada se traducen en una inmunidad más baja, fatiga, alergias e intolerancias alimentarias.

Llevando una dieta equilibrada y evitando las bebidas con gas se puede favorecer una mejor digestión. También puede complementarse con remedios naturales como alimentos con alto contenido en fibra, prebióticos con lactobacillus ayudando a mejorar la flora bacteriana. Plantas como la manzanilla o el regaliz ayudan al sistema y complementos como el carbón vegetal activado absorben naturalmente los gases que se producen en los intestinos.



La alcachofa contribuye al control de peso, al normal funcionamiento del hígado y a la eliminación de toxinas.

Por eso recomendamos estos productos para la salud digestiva.





# MULTIVITAMÍNICOS Y COMPLEMENTOS

El estilo de vida actual puede llevar asociado hábitos alimenticios inadecuados, dando lugar a carencias de vitaminas y minerales.

Una dieta completa y equilibrada, que asegure la ingesta suficiente de nutrientes esenciales, es un requisito importante para una vida sana y llena de energía y para mantener el bienestar general. Por eso es importante complementar la alimentación con un multivitamínico específico.



# DEFENSAS



Mantener una alimentación sana y equilibrada es clave para mantener un buen nivel de defensas. Algunas de las vitaminas recomendadas para ayudar a prevenir y combatir enfermedades respiratorias son: vitamina C, A, D, E y vitaminas del grupo B. Los multivitamínicos pueden ser una alternativa segura de prevención, sobre todo los naturales como la equinácea y el própolis que ayudan a fortalecer las defensas.

El Inmuno Defens ayuda a la prevención y alivio de las enfermedades típicas del invierno y mejora el sistema inmunológico en general.



# CORAZÓN



Para mantener un corazón sano, hay que tener una dieta equilibrada, rica en alimentos saludables y seguir un estilo de vida sano que incluya practicar ejercicio físico adecuado a la condición de cada uno. Se puede complementar la dieta con estos productos que favorecen la salud de este fundamental órgano.

Los complementos alimenticios no deben usarse en lugar de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. Para aquellos a los que se les dificulta incluir pescados grasos en su dieta al menos dos veces por semana, los complementos que contienen ácidos grasos Omega-3 son un medio fácil para obtener estos beneficios para el corazón.





# BELLEZA

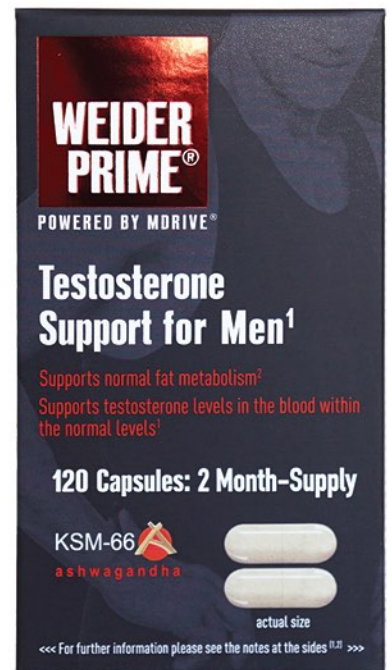


Las vitaminas son fundamentales para el buen funcionamiento de nuestro organismo, pero también para la belleza de la piel y del pelo. Suelen ser dichas vitaminas los ingredientes más habituales en muchos productos de belleza y en algunos maquillajes porque ayudan a retrasar los efectos del envejecimiento. Los antioxidantes, el colágeno, el ácido hialurónico, la biotina, el zinc, las vitaminas E, C, D, A y el complejo B favorecen la salud de nuestra pelo, piel y uñas.

# HOMBRE

Aproximadamente, a partir de los 50 años tienen lugar una serie de alteraciones hormonales en los hombres que provocan que la próstata crezca paulatinamente. Se recomienda en estos casos cuidar la alimentación, dejar el tabaco y reducir la obesidad aumentando el ejercicio físico.

Estos productos ayudan al mantenimiento de los niveles normales de testosterona y a reducir de forma moderada los síntomas de esta condición.



# DESCANSO

La melatonina es una hormona que regula el reloj biológico de nuestro cuerpo a un ritmo cíclico y luego es distribuida por la sangre en pequeñas proporciones. Esta hormona informa al cuerpo de las fases circadianas, es decir, el ritmo seguido por el día para poder regular el organismo con base en estos ciclos.

La valeriana es una planta con altos niveles de agentes sedantes, que relajan el sistema nervioso y la mente. No agota ni debilita a quienes la consumen, por lo que es muy recomendada en los casos de personas que no pueden conciliar el sueño.

Es buena también para casos de ansiedad o estrés, que tienen como consecuencia dolores de cabeza, histeria, migrañas, hipocondria o dolores estomacales.



Además sirve para aliviar sentimientos de tristeza, angustia, ansiedad, emotividad y nerviosismo.

La ashwagandha (ginseng indio) es una planta con propiedades adaptogénicas. Es un tónico energético que apoya la revitalización del cuerpo y ayuda a mantener una resistencia óptima, sensaciones de energía y de vitalidad, y un bienestar físico y mental. Ayuda al cuerpo a lidiar con el estrés y/o recuperarse de eventos estresantes.

# GOMINOLAS



Las gominolas funcionales son el formato ideal para todos aquellos a los que les cuesta tragar pastillas. Gracias a ellas, podrán tomar su ración extra de vitaminas, y además de la manera mas dulce y sana.



# NUTRICIÓN DEPORTIVA



Suele ser complicado saber exactamente para qué es cada producto de nutrición deportiva. Con esta pequeña guía se pretende dar una breve explicación de la función de distintos productos pero siempre es importante consultar con un profesional antes de decidir tomar alguno:

**Proteínas:** idóneo para entrenamientos y mantener o ganar músculo. En las dietas estrictas un consumo extra de proteínas puede ayudar a perder peso de manera más segura y saludable

logrando un efecto saciante.

**Bebidas isotónicas:** preparados que favorecen la hidratación y reposición de electrolitos del organismo ante pérdidas importantes, debido a que contienen una cantidad de agua, hidratos de carbono y minerales adecuada para este fin.

**Bebidas recuperadoras:** favorecen la síntesis de fibras musculares que reparan y adaptan el músculo al ejercicio realizado.

# CENTRO AUDITIVO

Exámenes gratuitos

Última tecnología auditiva

Demostraciones de productos

Mantenimiento de dispositivo

180 días de prueba...

Pareja de audífonos KS 10.0

recargables por **1299,99€**

¡Y mucho más!



*Pida cita ya*

Sevilla

📞 955 426 670

Getafe

📞 91 171 04 68

Las Rozas

📞 91 330 48 17

Bilbao

📞 94 413 67 81

Más información en  
<https://www.costco.es/servicios/centro-auditivo>

# ÓPTICA

Exámenes visuales gratuitos

Retinografía

Lentes monofocales

Monturas de primeras marcas

Lentes progresivas de alta gama

Gafas de sol de alta gama

¡Y mucho más!

*Pida cita ya*

Sevilla

📞 955 426 669

Getafe

📞 91 171 04 67

Las Rozas

📞 91 330 48 18

Bilbao

📞 94 413 67 80

Más información en  
<https://www.costco.es/servicios/optica>