



VIVE MEJOR

GNC
LIVE WELL

— SINCE 1935 —

Una buena digestión, clave para la salud integral

Más allá de digerir los alimentos, esta función es vital para todo el organismo. Conoce sus múltiples beneficios y consejos para tener un sistema digestivo en óptimas condiciones.

► Pasa a página 2

Vive Mejor GNC® es una publicación para GNC realizada por Marketing de Contenidos de Prensa Libre. Jefa de Marketing de Contenidos: Belka Cojulún Samayoa. Revisión de Estilo: Alejandra Cardona. Diagramación: Byron Romero Monge. Ventas: Danny Florián. Teléfono: 2412-5000 Extensión 2612. Correo electrónico: ventas@prensalibre.com.gt Casa Editora: Prensa Libre, 13 Calle 9-31, Zona 1. Teléfono: 2412-5000 Extensión 3525. GNC, teléfono: 2422-1338. Correo electrónico: servicioalcliente@gnc.com.gt Todos los derechos reservados. © Copyright 2024.

LLAMA

a nuestro centro de
servicio al cliente



2422-1338

INGRESA EN: [GNC.COM.GT](https://gnc.com.gt)



GNC
LIVE WELL

**ATENCIÓN
Y ASESORÍA
ESPECIALIZADA**

Y PIDE

tus vitaminas
y suplementos

ENTREGA EN EL INTERIOR DEL PAÍS:
24 A 48 HORAS

ENTREGA EN DEPARTAMENTO DE GUATEMALA:
EL MISMO DÍA EN COMPRAS ANTES DE LAS 4:00 P.M.

¿Cómo tener una buena digestión?

La digestión consiste en la descomposición de los alimentos y la absorción correcta de los nutrientes. De ahí su importancia para todo el cuerpo, incluyendo el fortalecimiento del sistema inmune, la salud mental y la energía requerida para cada día.

Los nutrientes son indispensables para el buen funcionamiento de todo el organismo. Se obtienen por medio de alimentos saludables y la digestión, es decir la descomposición de dichos alimentos para absorber energía, vitaminas, minerales y otros componentes esenciales.

Por lo tanto, un sistema digestivo en óptimas condiciones ofrece numerosos beneficios para la salud, entre los cuales destacan:



Absorción eficiente de nutrientes: una digestión adecuada es crucial para la salud ósea, muscular, cerebral y el funcionamiento del sistema inmune. Estos funcionarán mejor al recibir los nutrientes presentes en los alimentos absorbidos correctamente en el intestino.



Mayor energía: cuando la digestión funciona de manera eficiente, el cuerpo tiene la capacidad de combatir el cansancio y funcionar con niveles de energía más altos, así como con una sensación general de vitalidad.



Mejor salud mental: un sistema digestivo saludable puede contribuir a una mayor estabilidad emocional, reduciendo el riesgo de padecer trastornos como la ansiedad o la depresión.



Fortalecimiento del sistema inmune:

un tracto digestivo saludable es esencial para un sistema inmune fuerte, reduciendo el riesgo de adquirir enfermedades virales.



Control del peso corporal: una buena digestión facilita el metabolismo de los alimentos y contribuye a mantener el peso corporal adecuado.



Mejor estado de la piel: una digestión inadecuada puede contribuir a problemas como acné, alergias, inflamación o exceso de toxinas en el cuerpo, mientras que un sistema digestivo sano favorece una piel más limpia y luminosa.

SIETE CONSEJOS PARA TENER UNA BUENA DIGESTIÓN

Para disfrutar de los beneficios mencionados y promover una digestión óptima, es importante adoptar ciertos hábitos saludables en la vida diaria. Algunas recomendaciones clave para mantener el sistema digestivo en buen estado son:



Productos para mejorar tu digestión



Multi Enzyme: Ayuda a digerir grasa, proteína y carbohidratos. Incluye enzimas específicas, como "lactase", que el cuerpo usa para digerir la lactosa (azúcar de la leche).



Probióticos: Ayudan a fortalecer el sistema inmune, equilibran la flora intestinal, estimulan la buena digestión y previenen enfermedades estomacales.



Enzima de papaya: Mejora la digestión y tiene acción antiinflamatoria en el intestino. Son masticables y permiten absorber hasta un 24% más los aminoácidos de las proteínas.



Detox completo: Diseñado para ayudar al cuerpo a eliminar toxinas, reducir la hinchazón abdominal y fortalecer el tránsito intestinal.



Aloe Vera: Favorece la salud digestiva, desinflama, tiene efecto calmante y cicatriza el tejido dañado por gastritis.



tos permite una mejor descomposición de los mismos y facilita la absorción de nutrientes.

1 Mantén una dieta equilibrada: consumir una variedad de alimentos como frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables es fundamental para obtener los nutrientes que el sistema digestivo y todo el organismo necesitan para funcionar correctamente.

2 Hidrátate adecuadamente: beber suficiente agua durante el día ayuda a prevenir el estreñimiento y a mantener el equilibrio en el sistema digestivo.

3 Evita el estrés: la tensión sostenida puede tener un impacto negativo en la digestión, causando problemas como el síndrome del intestino irritable o acidez estomacal.

4 Come de forma consciente: comer lentamente y masticar bien los alimentos

5 Haz ejercicio de forma regular: la actividad física favorece el movimiento de los alimentos digeridos a través del tracto digestivo, lo que mejora el proceso digestivo en general y puede prevenir trastornos como el estreñimiento.

6 Evita comidas procesadas: los alimentos ultraprocesados, ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y aditivos dificultan la digestión y provocan inflamación o desequilibrios en la microbiota intestinal.

7 Consulta con un profesional de la salud: si experimentas problemas digestivos persistentes, como dolor abdominal, distensión o cambios en los hábitos intestinales, es importante consultar con un médico o nutricionista. Estos profesionales pueden ayudarte a identificar posibles trastornos digestivos y recomendar un tratamiento adecuado.

COMBO REST & REDUCE



30% OFF

Q699.⁹⁵

Precio normal: Q1,017.⁹⁰



Disminución
de medidas



Ayuda al
sistema nervioso



Promueve el sueño
reparador y restaurador

*MIENTRAS DUREN EXISTENCIAS O DEL 1/12/2024 AL 31/12/2024. *VÁLIDO PARA MIEMBROS BENEFIT PRO.

CREMA DE COLÁGENO 1.5 oz



-40%

Q119.95
PRECIO NORMAL Q199.95
Contiene aceites que ayudan a prevenir y mejorar la apariencia de las arrugas

PROBIÓTICOS Y APOYO INMUNITARIO 30 CAPS



-25%

Q369.50
PRECIO NORMAL Q492.95
Apoya la salud intestinal y fortalece el sistema inmune

SUPER DIGESTIVE ENZYMES 100 CAPS



-25%

Q172.25
PRECIO NORMAL Q229.95
Fomenta una buena digestión

EXTRACTO DE RHODIOLA 340 mg 100 CAPS



-25%

Q307.25
PRECIO NORMAL Q409.95
Ayuda a aliviar la ansiedad y depresión

TRIFLEX HEALTH FAST-ACTING 240 CAPLETS



-15%

Q799.95
PRECIO NORMAL Q944.95
Cuida las articulaciones, mejorando la movilidad y flexibilidad

AMP CREATINA HCL 189 240 TABS



-15%

Q687.95
PRECIO NORMAL Q809.95
Mejora el rendimiento deportivo

PROTEÍNA AMP GOLD 100% SABOR HELADO DE VAINILLA 30 SERVICIOS



-15%

Q454.50
PRECIO NORMAL Q534.95
Recuperación y aumento muscular

RESVITÁLE RESVERATROL 500 mg 30 CAPS



-10%

Q494.95
PRECIO NORMAL Q549.95
Disminuye el nivel de colesterol y triglicéridos en la sangre

MEGA MEN MULTI 90 CAPLETS



-10%

Q345.95
PRECIO NORMAL Q384.95
Promueve el bienestar general, protegiendo el sistema inmune

PROTEÍNA ISOPURE ZERO SABOR VAINILLA 7.5 lb



-10%

Q1,439.95
PRECIO NORMAL Q1,599.95
Recuperación muscular

DOBLE CASH

PROTEÍNA MUTANT MASS SABOR TRIPLE CHOCOLATE 15 lb



ACUMULA Q42

PRECIO NORMAL Q799.95
Incremento de masa muscular

PROTEÍNA NITRO VAINILLA 4 lb



ACUMULA Q42

PRECIO NORMAL Q744.95
Mejorar la recuperación muscular

PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE GOLD STANDARD SABOR CHOCOLATE 2.07 lb



ACUMULA Q30

PRECIO NORMAL Q529.95
Aumento de masa muscular

MEGA MEN DIABETIC 90 CAPLETS



ACUMULA Q18

PRECIO NORMAL Q394.95
Formulado específicamente para hombres diabéticos

L-ARGININA 1000 mg 90 TABS



ACUMULA Q18

PRECIO NORMAL Q339.95
Favorece la salud de los vasos sanguíneos

RAÍZ DE DIENTE DE LEÓN 550 mg 100 CAPS



ACUMULA Q12

PRECIO NORMAL Q279.95
Estimulante de la función hepática y biliar

HERBAL PLUS CANELA Y CROMO 60 CAPS



ACUMULA Q12

PRECIO NORMAL Q212.95
Regula niveles de azúcar en sangre

POTASIO Y MAGNESIO 250 mg 120 CÁPSULAS



ACUMULA Q12

PRECIO NORMAL Q259.95
Ayuda al funcionamiento del sistema nervioso

PROMOCIONES EXCLUSIVAS

OBTÉN DESCUENTO Y ACUMULA DOBLE CASH

GLUTATIÓN 250 mg 60 CAPS



-20%

Q319.95
PRECIO NORMAL Q399.95
Sistema Inmune

ACEITE DE PESCADO TRIPLE FUERZA 30 SOFTGELS



-20%

Q239.95
PRECIO NORMAL Q299.95
Salud cardiovascular, ocular y circulatoria

TURMERIC COMPLEX 100 CAPS



-10%

Q367.95
PRECIO NORMAL Q409.95
Antioxidante, salud digestiva, ayuda a reducir inflamación

B-12 1000 LOZENGES 60 CAPS



-10%

Q277.10
PRECIO NORMAL Q307.95
Ayuda a la formación de glóbulos rojos y reducción de estrés

HAZTE PRO Y OBTÉN

CREATINA HCL BEYOND RAW 60 SERVIDAS



-25%

Ayuda a mejorar el rendimiento atlético

VITAMINA B-COMPLEX 100 mg 250 CAPS



-20%

Mejora la producción de energía

JARABE MARNYS CON VITAMINAS Y JALEA PARA NIÑOS 125 ml



-15%

Apoya la nutrición y sistema de defensa en niños

MUJER ULTRA MEGA 50 PLUS 60 CAPS



-15%

Bienestar general, mejora la concentración y memoria

CANJEA TU CASH Y OBTÉN %

ACELERADOR METABÓLICO 60 CAPS



-35%

Acelera el metabolismo y aumenta la sensación de energía

GARCINIA CAMBOGIA 500 mg



-20%

Favorece el control del apetito y antojos al aumentar la sensación de saciedad

VITAMINA E NATURAL 400 UI 90 SOFTGEL



-20%

Antioxidante para la salud de la piel favorece la salud cardiovascular y ayuda al control de miasmas

GLUCONATO DE POTASIO 99 mg 100 TABS



-10%

Regula los niveles de acidez, la presión arterial y la función neuromuscular

GNC
BENEFIT
FREE

SLIMVANCE SIN ESTIMULANTES 60 CAPS



-50%

Q269.95
PRECIO NORMAL Q542.95
Disminuye medidas y ayuda a la reducción de cadera y cintura

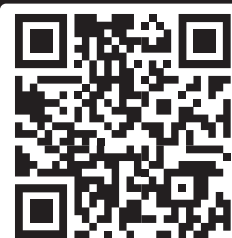
PROTEÍNA CARNIVOR SABOR VAINILLA CARAMELO 4.2 lb



-10%

Q697.25
PRECIO NORMAL Q774.95
Desarrollo muscular

CONOCE MÁS OFERTAS



*MIENTRAS DUREN EXISTENCIAS O DEL 1/12/2024 AL 31/12/2024. *VÁLIDO PARA MIEMBROS BENEFIT PRO.

COMBO LIVER SUPPORT



25% OFF

Q547.25

Precio normal: Q729.90



Regenerador hepático



Desintoxicante



Estimulante digestivo

*MIENTRAS DUREN EXISTENCIAS O DEL 1/12/2024 AL 31/12/2024. *VÁLIDO PARA MIEMBROS BENEFIT PRO.

GNC
LIVE WELL

EL MEJOR REGALO ES LA
SALUD



REST



**VISÍTANOS EN TU
TIENDA MÁS CERCANA**

INGRESA EN:
GNC.COM.GT



2422-1338
ASESORÍA Y SERVICIO A DOMICILIO