

® YouFirst™



[youfirst.mx](https://youfirst.mx)

Somos una marca 100% mexicana, creada por mujeres y madres REALES, que entendemos las necesidades físicas y emocionales por las que pasa tu cuerpo, sobre todo en la etapa del post parto.

Nacimos con la firme convicción de brindar los productos y las herramientas para ayudar a que más mujeres como tú, entiendan la importancia del autocuidado y logren encontrar el espacio y los productos para recuperar su bienestar físico y emocional.

Queremos ser parte del proceso de crecimiento emocional de más mujeres y madres ayudándolas a establecer vínculos afectivos, emocionales y energéticos con ellas mismas.

Sabemos que de la mano de Youfirst, podrás encontrar lo que necesitas para tu bienestar físico y emocional.

**¡Gracias por confiar en nosotras!**

® YouFirst™





Productos cuidadosamente formulados para acompañar cada uno de los cambios y necesidades que surgen en la etapa del post parto y el proceso de recuperación del cuerpo.



Suplementos alimenticios de la más alta calidad que acompañan la vida diaria para complementar lo que el cuerpo necesita.



Fórmulas especializadas para mujeres en etapas maduras que buscan vivir con energía y saludables.





# Mommy Care

Al igual que tú, somos madres, y la línea Mommy Care fué creada desde la escucha de nuestro cuerpo y desde el respeto por el proceso de recuperación físico y emocional.

Esta línea cuenta con productos cuidadosamente formulados para acompañar cada uno de los cambios y necesidades que surgen en la etapa del post parto.





# Complete Collagen

Una innovadora fórmula especializada para apoyar en la recuperación postparto.

## Péptidos de Colágeno Hidrolizado:

Los péptidos bioactivos de colágeno hidrolizado **son una forma de proteína que se ha descompuesto en fragmentos más pequeños para facilitar su absorción por el cuerpo.**

- › Mejora la salud de la piel, aumenta la elasticidad y reduce la aparición de arrugas.
- › Fortalece las uñas y mejora la salud del cabello.
- › Apoya la salud de las articulaciones y reduce el dolor y la inflamación.
- › Ayuda a la recuperación del suelo pélvico y diástasis.
- › Favorece la recuperación de las heridas postquirúrgicas y lesiones.
- › Fortalece ligamentos, articulaciones y tendones y reduce el dolor e inflamación de articulaciones.

## Vitamina C:

**La vitamina C es una vitamina soluble en agua que juega un papel importante en muchas funciones corporales. Entre los beneficios de la vitamina C se incluyen:**

- › Fortalece el sistema inmunológico y protege contra enfermedades y virus.
- › Es un antioxidante potente que ayuda a proteger contra el daño celular y el envejecimiento.
- › Apoya la producción de colágeno en el cuerpo, lo que ayuda a mantener una piel sana.

## Ácido hialurónico:

**El ácido hialurónico es una sustancia que se encuentra naturalmente en el cuerpo, especialmente en la piel y las articulaciones. Sus beneficios incluyen:**

- › Hidrata la piel y mejora su apariencia, reduciendo la apariencia de líneas finas y arrugas.
- › Apoya la salud de las articulaciones al ayudar a mantener la elasticidad y la lubricación.
- › Estimula la nutrición celular.
- › Ayuda a disminuir la pérdida del cartílago, masa ósea y líquido articular.
- › Ayuda a la cicatrización de heridas.

## Biotina:

**La biotina es una vitamina B soluble en agua que ayuda a convertir los alimentos en energía y apoya la salud del cabello, la piel y las uñas. Sus beneficios incluyen:**

- › Mejora la salud del cabello y previene la caída.
- › Fortalece las uñas y previene la rotura y el agrietamiento.
- › Mejora la salud cognitiva.
- › Fortalece el sistema inmunológico
- › Ayuda a mantener una piel saludable y previene problemas de piel como la dermatitis.

## Ingredientes:

Péptidos Bioactivos de Colágeno Hidrolizado, Vitamina C, Ácido hialurónico y Biotina

## ¿Cómo usarlo?

Tomar una o dos porciones al día en 150 ml de la bebida de tu preferencia.







# YOUFIRST<sup>®</sup>

## Milk boost

Moringa, Fenogreco, Lecitina de girasol.

# Milk boost

Desarrollado para dar soporte a la lactancia materna e incrementar la producción de leche, acompañada de vitaminas y minerales esenciales para la nutrición de la madre y el lactante. Formulado con dos de los más potentes galactogogos: Moringa y Fenogreco.

### Moringa:

- › Ayuda a incrementar la producción de leche materna
- › Es una excelente fuente de vitaminas y minerales como son: **Proteína, Vitamina B6, Vitamina C, Hierro, Riboflavina (B2), Vitamina A (del betacaroteno) y Magnesio.**
- › Es rica en antioxidantes que actúan contra los radicales libres en el cuerpo. Puede reducir la inflamación, lo cual ayuda a prevenir enfermedades inflamatorias como el cáncer y enfermedades cardíacas.

### Fenogreco:

- › Ayuda a estimular la producción de leche materna.
- › Tiene un efecto antiinflamatorio y digestivo.
- › Ayuda a mejorar el sueño.
- › Es un reequilibrador hormonal natural.
- › Es una fuente de gran cantidad de nutrientes y **vitaminas A, C, D, B12 y B6.**
- › Alto en hierro y en magnesio.
- › Ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre.
- › Ayuda a combatir y prevenir el estreñimiento.

### Lecitina de Girasol:

- › Ayuda a reducir la viscosidad de la leche materna previniendo la obstrucción de conductos que podrían generar una mastitis.
- › Alivia la sequedad e irritación en la piel de los pezones producida por el lactante.
- › Contribuye a la función neuronal y favorece la memoria.

### Ingredientes:

Moringa, Fenogreco, Lecitina de girasol

### ¿Cómo usarlo?

Tomar una cápsula al día antes o después de los alimentos.







**YOUFIRST**

**Natural  
Detox**

Árnica, Jengibre, Ciruela pasa,  
Limón, Ajo, Linaza.

# Natural Detox

Mezcla formulada con ingredientes ricos en propiedades antiinflamatorias y desintoxicantes, ideal para obtener una depuración y apoyar en la desinflamación post parto. Ayuda a reducir el dolor y la inflamación en el cuerpo, mejora la digestión y la absorción de nutrientes mientras fortalece el sistema inmunológico.

## Árnica:

- › Tiene propiedades antiinflamatorias.
- › Es un analgésico natural. Reduce el dolor de lesiones, hematomas y golpes.
- › Contiene propiedades antimicrobianas.
- › Es un antibiótico natural.
- › Acelera la cicatrización de heridas.
- › Favorece la circulación sanguínea, previniendo la formación de várices y celulitis.
- › Ayuda con problemas respiratorios.
- › Previene la aparición de acné.

## Jengibre:

- › Reduce la inflamación y el dolor.
- › Disminuye náuseas, vómito y mareos. Ayuda con la función digestiva. Reduce niveles de colesterol.
- › Es antioxidante.
- › Ayuda con los síntomas de la gripe y el resfriado.
- › Ayuda a mejorar enfermedades gastrointestinales.
- › Ayuda con la expulsión de gases del sistema digestivo.
- › Mitiga las molestias menstruales.
- › Mejora la función cerebral.
- › Ayuda a prevenir enfermedades inflamatorias como el Alzheimer, osteoartritis y artritis reumatoide. Combate la migraña.
- › Baja los niveles de estrés.
- › Mejora la absorción de nutrientes.

## Limón:

- › Es un diurético que ayuda a eliminar toxinas del cuerpo.
- › Es un potente antioxidante gracias a su alto contenido de vitamina C.
- › Ayuda a metabolizar la grasa con mayor rapidez.
- › Favorece el proceso de la digestión.
- › Es rico en vitaminas y minerales.
- › Fortalece el sistema inmunológico.
- › Tiene un alto contenido de potasio, lo que ayuda con la retención de líquidos

## Ciruela Pasa:

- › Fuente de antioxidantes.
- › Regula el tránsito intestinal gracias a la fibra que contiene.
- › Ayuda a disminuir el nivel de grasas en sangre.
- › Retrasa el desarrollo de enfermedades inflamatorias.
- › Favorece la sensación de saciedad.
- › Favorece la circulación sanguínea por lo que previene enfermedades cardiovasculares.
- › Contiene vitamina K, potasio, fósforo y magnesio que ayudan a fortalecer los huesos.
- › Fortalece el sistema inmunológico.
- › Fomenta el desarrollo del tejido muscular.

## Ajo:

- › Fortalece el sistema inmunológico.
- › Es un excelente diurético, ayuda a eliminar toxinas del organismo y contribuye a la formación y regeneración de la flora intestinal. Reduce el nivel de grasas en sangre.
- › Alivia el dolor articular. Combate el resfriado
- › Reduce la presión sanguínea. Es un eficaz antibiótico natural.

## Linaza:

- › Rica en fibra, promueve el tránsito intestinal.
- › Fuente de vitaminas, minerales, omega-3 y omega-6.
- › Protege de las enfermedades cardiovasculares al reducir el nivel colesterol y disminuir la presión arterial.
- › Protege la piel del envejecimiento prematuro.
- › Reduce el estrés oxidativo y protege de las enfermedades crónicas.

## Ingredientes:

Árnica, Jengibre, Ciruela Pasa,  
Limón, Ajo y Linaza

## ¿Cómo usarlo?

Tomar una o dos cápsulas al día  
antes o después de los  
alimentos.





# YOUFIRST

## Fit Blend

Espirulina, Jengibre, Piña, Linaza,  
Toronjil, Hoja de Manzana, Melisa,  
Canela, Vinagre de Manzana.

## Fit Blend

Desarrollado con ingredientes naturales con agentes antioxidantes, aceleradores del metabolismo, desinflamatorios y desintoxicantes.

### Espirulina

- › Regula los niveles de colesterol y triglicéridos gracias a su alto contenido en ácidos grasos Omega-3 y 6.
- › Contiene betacarotenos que protegen la piel de los efectos del sol estimulando la secreción de melanina.
- › Contiene fenilalanina, un aminoácido que aminora la sensación de hambre y disminuye la inflamación a nivel del tejido adiposo.
- › Es un potente antioxidante.
- › Ayuda al sistema nervioso y reduce el estrés gracias a su alto contenido de vitaminas del grupo B.
- › Contiene vitamina A que contribuye en el tratamiento de problemas de visión como la ceguera nocturna.
- › Refuerza el sistema inmunológico.
- › Aporta gran cantidad de proteínas, vitaminas y minerales.

### Piña

- › Regula el tránsito intestinal.
- › Es un diurético natural que ayuda a eliminar toxinas.
- › Ayuda a disminuir la inflamación abdominal.
- › Tiene propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias.
- › Mejora la circulación sanguínea.
- › Es antioxidante.
- › Fortalece el sistema inmunológico.

### Jengibre

- › Reduce la inflamación y el dolor.
- › Ayuda con la función digestiva.
- › Reduce niveles de colesterol.
- › Es antioxidante.
- › Ayuda con los síntomas de la gripe y el resfriado.
- › Ayuda a mejorar enfermedades gastrointestinales.
- › Ayuda con la expulsión de gases del sistema digestivo.

### Linaza

- › Gran fuente de fibra que promueve el tránsito intestinal.
- › Fuente de vitaminas, minerales, omega-3 y omega-6.
- › Protege de las enfermedades cardiovasculares al reducir el nivel colesterol y disminuir la presión arterial.
- › Protege la piel del envejecimiento prematuro. Reduce el estrés oxidativo y protege de las enfermedades crónicas.

#### Ingredientes:

Espirulina, Jengibre, Piña, Linaza,  
Toronjil, Hoja de Manzana, Melisa,  
Canela y Vinagre de Manzana

#### ¿Cómo usarlo?

Tomar una o dos porciones al día en 150 ml de agua, jugo o licuado antes o después de los alimentos.





# YOUFIRST

## Fit Blend

Espirulina, Jengibre, Piña, Linaza,  
Toronjil, Hoja de Manzana, Melisa,  
Canela, Vinagre de Manzana.

SUP

## Fit Blend

Desarrollado con ingredientes naturales con agentes antioxidantes, aceleradores del metabolismo, desinflamatorios y desintoxicantes.

### Hoja de Manzana

- › Reduce la inflamación del estómago, intestino y vías urinarias.
- › Antiácido natural gracias al alto contenido en pectinas y glicina.
- › Ayuda a eliminar flatulencias.
- › Es un laxante natural suave.
- › Ayuda a disminuir la colitis, diarrea y gastroenteritis.
- › Es un diurético eficaz para eliminar las toxinas del cuerpo gracias a su contenido de cistina, arginina y ácido málico. Esto ayuda a contrarrestar las enfermedades como ácido úrico, gota, cálculos e insuficiencia renal.
- › Ayuda a dormir mejor por su contenido en fósforo.
- › Es un antioxidante natural y anticancerígeno que actúa contra los radicales libres en el cuerpo.
- › Es un potente expectorante que ayuda con los síntomas del catarro y tos, así como la expulsión de flemas.
- › Controla los niveles de colesterol en sangre.
- › Es buen aliado para bajar la presión sanguínea en casos de hipertensión ya que es un vasodilatador por su contenido de histidina.
- › Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico gracias a su alto contenido de vitamina C.

### Toronjil

- › Reduce los niveles de glucosa en sangre.
  - › Ayuda a incrementar la flexibilidad metabólica del organismo y a movilizar los lípidos del tejido adiposo, lo que se traduce en la reducción de la masa grasa total.
  - › Es un antiinflamatorio natural.
  - › Ayuda a mejorar el sistema inmune ya que contiene vitamina C y vitamina E, poderosos antioxidantes.
- Contribuye a neutralizar la formación de radicales libres ya que contiene compuestos fenólicos, flavonoides y muchos otros fitonutrientes.

### Vinagre de Manzana.

- › Contiene ácido acético, eficaz desintoxicante para depurar el cuerpo.
- › Evita la retención de líquidos al tener un efecto diurético.
- › Reduce los niveles de azúcar y de insulina en sangre.
- › Aporta una sensación de saciedad por lo que ayuda a controlar la ingesta de calorías.
- › Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares ya que puede reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, además de reducir la presión arterial.

### Canela

- › Reduce los niveles de glucosa en sangre.
  - › Ayuda a incrementar la flexibilidad metabólica del organismo y a movilizar los lípidos del tejido adiposo, lo que se traduce en la reducción de la masa grasa total.
  - › Es un antiinflamatorio natural.
  - › Ayuda a mejorar el sistema inmune ya que contiene vitamina C y vitamina E, poderosos antioxidantes.
- Contribuye a neutralizar la formación de radicales libres ya que contiene compuestos fenólicos, flavonoides y muchos otros fitonutrientes.

#### Ingredientes:

Espirulina, Jengibre, Piña, Linaza,  
Toronjil, Hoja de Manzana, Melisa,  
Canela y Vinagre de Manzana

#### ¿Cómo usarlo?

Tomar una o dos porciones al día en 150 ml de agua, jugo o licuado antes o después de los alimentos.







# Simple Care

Simple Care es una línea que ofrece suplementos alimenticios de calidad premium, aquellos que nuestro cuerpo necesita para acompañar nuestro día a día.





**YOUFIRST<sup>®</sup>**

**Té verde**

# Té verde

Antioxidante natural con propiedades antiinflamatorias, neuroprotectoras y estimulantes.

▼ Ayuda a mejorar la función cerebral, aumentar la concentración y la memoria gracias a su contenido de cafeína y L-teanina.

▼ Puede mejorar algunos de los principales factores de riesgo para cardiopatías como son el colesterol, el colesterol LDL y los triglicéridos, al regular sus niveles.

▼ Es un poderoso antioxidante. Tiene un alto contenido de catequinas que ayuda a incrementar la tasa metabólica y reduce la absorción de grasas, además ayuda a prevenir el daño celular.

▼ Mejora la salud dental, previene la formación de caries debido a su contenido de Fluoruro y de catequinas.

▼ Por su gran poder analgésico y antiinflamatorio, contribuye a prevenir enfermedades de carácter inflamatorio como el cáncer.

▼ Tiene efectos protectores en las neuronas, lo que disminuye de forma potencial el riesgo de padecer Alzheimer y Párkinson.

▼ Contribuye a regular el proceso de digestión.

▼ Puede mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir los niveles de azúcar en sangre.

▼ Fortalece el sistema inmunológico

▼ Contribuye a regular el proceso de digestión.

## Ingredientes:

Extracto de Té verde

## ¿Cómo usarlo?

Tomar una o dos cápsulas al día antes o después de los alimentos.







**YOUFIRST<sup>®</sup>**

**Melatonina**

# Melatonina

Ayuda a regular el sueño, además contiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y apoya a fortalecer el sistema inmunológico.



Ayuda a regular el ritmo circadiano del cuerpo y a mejorar la calidad del sueño, por lo que es útil para personas que tienen dificultades para conciliar o mantener el sueño.



Actúa como antioxidante, protegiendo las células del cuerpo contra el estrés oxidativo y el daño celular.



Tiene propiedades antiinflamatorias, lo que la hace útil en el tratamiento de enfermedades inflamatorias crónicas.



Puede ayudar a regular el sistema inmunológico del cuerpo, fortaleciendo las defensas del organismo contra las enfermedades.



Tiene un efecto protector sobre el envejecimiento y las enfermedades relacionadas con la edad.

## Ingredientes:

Melatonina

## ¿Cómo usarlo?

Tomar una o dos cápsulas al día antes o después de los alimentos.





**YOUFIRST**

**Jengibre**

# Jengibre

Contiene propiedades antiinflamatorias, analgésicas y digestivas, además ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.

Reduce la inflamación y el dolor.

Ayuda con la función digestiva.

Reduce niveles de colesterol.

Es antioxidante.

Ayuda con los síntomas de la gripe y el resfriado.

Ayuda a mejorar enfermedades gastrointestinales.

Ayuda con la expulsión de gases del sistema digestivo.

Mitiga las molestias menstruales.

Mejora la función cerebral.

Ayuda a prevenir enfermedades inflamatorias como el Alzheimer, osteoartritis y artritis reumatoide.

Combate la migraña.

Baja los niveles de estrés.

Mejora la absorción de nutrientes.

## Ingredientes:

Jengibre

## ¿Cómo usarlo?

Tomar una o dos cápsulas al día antes o después de los alimentos.







# YOUFIRST<sup>®</sup>

## Espirulina

Alga Espirulina.

# Espirulina

Potente antioxidante con nutrientes esenciales para el cuerpo.  
Contiene propiedades aceleradoras del metabolismo, protectoras del sistema inmunológico



Regula los niveles de colesterol y triglicéridos gracias a su alto contenido en ácidos grasos Omega-3 y 6.



Contiene betacarotenos que protegen la piel de los efectos del sol estimulando la secreción de melanina.



Contiene fenilalanina, un aminoácido que aminora la sensación de hambre y disminuye la inflamación a nivel del tejido adiposo.



Contiene vitamina A que contribuye en el tratamiento de problemas de visión como la ceguera nocturna.



Ayuda al sistema nervioso y reduce el estrés gracias a su alto contenido de vitaminas del grupo B.



Aporta gran cantidad de proteínas, vitaminas y minerales.



Es un potente antioxidante.

### Ingredientes:

Espirulina

### ¿Cómo usarlo?

Tomar una o dos cápsulas al día antes o después de los alimentos.





# YOUFIRST<sup>®</sup>

## Cúrcuma

Cúrcuma, Pimienta Negra.

# Cúrcuma

Suplemento alimenticio de cúrcuma, con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, ideal para fortalecer el sistema inmunológico.

Contiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, lo que la convierte en un ingrediente valioso en la lucha contra las enfermedades crónicas relacionadas con la inflamación.

Contiene curcumina, que tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

La curcumina puede mejorar la función cognitiva, mejorando la atención, la memoria y ayudando a reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer.

Puede mejorar la función hepática ayudando con la protección del hígado ante toxinas.

Contiene propiedades digestivas, ya que ayuda a estimular la producción de bilis y mejora la función hepática.

Tiene propiedades antidepresivas.

**Ingredientes:**  
Cúrcuma

**¿Cómo usarlo?**  
Tomar una o dos cápsulas al día antes o después de los alimentos.







**YOUFIRST<sup>®</sup>**  
**Moringa**

# Moringa

Potente antioxidante rico en vitaminas y minerales, conocido como el árbol de la vida.

- › Puede aumentar la producción de leche durante la lactancia.
- › Es una excelente fuente de vitaminas y minerales como son: Proteína, Vitamina B6, Vitamina C, Hierro, Riboflavina (B2), Vitamina A (del beta-caroteno) y Magnesio. Es rica en antioxidantes que actúan contra los radicales libres en el cuerpo, como son Vitamina C, betacaroteno, Quercetina que puede ayudar a reducir la presión arterial.
- › Contiene Ácido Clorogénico que puede reducir los niveles de azúcar en la sangre al aumentar la producción de insulina o la absorción de azúcar en las células. Por lo que puede mejorar el control de azúcar en la sangre y reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- › Puede reducir la inflamación, lo cual ayuda a prevenir enfermedades inflamatorias como el cáncer y enfermedades cardíacas.
- › Reduce el colesterol en la sangre.
- › Tiene pocos efectos secundarios conocidos.
- › Su aporte de vitaminas A y C y del complejo B, favorecen la producción de colágeno, la cicatrización e hidratación de la piel.

- › Los extractos de moringa podrían ayudar a tratar algunos trastornos estomacales, como la constipación, la gastritis y la colitis ulcerosa.
- › Tiene propiedades antibacterianas, antimicóticas y antimicrobianas.
- › Puede ayudar a mejorar la función pulmonar y la respiración en general.

## Beneficios en hombres:

- › Promueve la salud de la próstata. Las semillas y las hojas son ricas en compuestos que contienen azufre llamados glucosinolatos que pueden tener propiedades anticancerígenas.
- › Ayuda a aliviar la disfunción eréctil gracias a los polifenoles que mejoran el flujo sanguíneo al aumentar la producción de óxido nítrico y disminuir la presión arterial.
- › Puede aumentar la fertilidad. Las hojas y semillas de moringa son excelentes fuentes de antioxidantes, que pueden ayudar a combatir el daño oxidativo que puede interferir con la producción de espermatozoides o dañar el ADN de los espermatozoides.

## Ingredientes:

Moringa

## ¿Cómo usarlo?

Tomar una o dos cápsulas al día antes o después de los alimentos.








# YOUFIRST<sup>®</sup>

## Maca

# Maca

Suplemento natural, antioxidante que contiene propiedades adaptógenas y afrodisiacas.



✓ Puede ayudar a aumentar los niveles de energía y mejorar el rendimiento físico y mental.

✓ Puede aumentar los niveles de testosterona en los hombres, lo que puede mejorar la función sexual y la fertilidad.

✓ Es conocida por su capacidad para equilibrar los niveles hormonales. Puede ayudar a regular los niveles de estrógeno en las mujeres, lo que puede ser beneficioso para aliviar los síntomas del síndrome premenstrual y la menopausia.

✓ La maca se ha utilizado durante siglos como un afrodisíaco natural. Los estudios han demostrado que tomar un suplemento con maca puede mejorar la función sexual en hombres y mujeres, aumentando la libido y mejorando la calidad de las erecciones.

✓ Es rica en calcio y otros minerales esenciales que son importantes para la salud ósea, puede ayudar a prevenir la osteoporosis y mejorar la densidad ósea.

✓ Puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés. Se ha demostrado que sus propiedades adaptógenas ayudan al cuerpo a adaptarse mejor al estrés y reducen los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

### Ingredientes:

Maca

### ¿Cómo usarlo?

Tomar una o dos cápsulas al día antes o después de los alimentos.








YOUFIRST<sup>®</sup>

Valeriana

# Valeriana

Ralajante, ansiolítico y antidepresivo natural.



✓ Puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y reducir los sentimientos de ansiedad y estrés.

✓ Tiene propiedades sedantes, puede ayudar a promover la relajación y mejorar la calidad del sueño.

✓ Puede aliviar los síntomas del síndrome premenstrual (SPM): La valeriana también puede ser útil para aliviar los síntomas del SPM, como dolores de cabeza, dolor de estómago, irritabilidad y ansiedad.

✓ Puede ayudar a reducir la presión arterial y mejorar la circulación sanguínea en el cuerpo.

✓ Puede tener propiedades antiinflamatorias.

## Ingredientes:

Valeriana

## ¿Cómo usarlo?

Tomar una o dos cápsulas al día antes o después de los alimentos.







# YOUFIRST<sup>®</sup>

## Ácido Fólico

Ácido Fólico

# Ácido Fólico

Es una vitamina B esencial para la producción de glóbulos rojos, el mantenimiento del sistema nervioso central, la síntesis y reparación del ADN, y la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas.



El ácido fólico es esencial para la producción de glóbulos rojos y el mantenimiento del sistema nervioso central, puede ayudar a apoyar la salud del sistema nervioso y prevenir enfermedades como la depresión y la ansiedad.



Es especialmente importante durante el embarazo para el desarrollo adecuado del cerebro y la médula espinal del feto.



Puede ayudar a reducir los niveles de homocisteína en la sangre, un factor de riesgo para enfermedades cardíacas.



El ácido fólico es necesario para la producción adecuada de células sanguíneas, incluidos los glóbulos rojos y blancos, puede ayudar a prevenir la anemia y promover la salud general.



Es necesario para la síntesis y reparación del ADN, puede ayudar a mantener la integridad del ADN y prevenir enfermedades como el cáncer.

**Ingredientes:**  
Ácido Fólico

#### ¿Cómo usarlo?

Tomar una o dos cápsulas al día antes o después de los alimentos.







# YOUFIRST<sup>®</sup>

## Omega 3

Aceite de pescado.

# Omega 3

Promueve la salud cardiovascular, la función cerebral, la reducción de la inflamación y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

▼ Promueve la salud cardiovascular, ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares al reducir los niveles de triglicéridos y mejorar la salud de las arterias.

▼ Mejora la función cerebral: Los ácidos grasos Omega 3 son importantes para el desarrollo y la función del cerebro, y se ha demostrado que pueden mejorar la memoria y el rendimiento cognitivo.

▼ Tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo y prevenir enfermedades crónicas.

▼ Puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de infecciones y enfermedades.

▼ Puede ayudar a mantener la piel saludable y radiante al reducir la sequedad y la irritación, y mejorar la elasticidad y la hidratación.

▼ Puede tener un efecto positivo en la salud mental, reduciendo los síntomas de la depresión y la ansiedad.

▼ Puede ayudar a prevenir enfermedades autoinmunitarias como la artritis reumatoide y la enfermedad inflamatoria intestinal.

### Ingredientes:

Aceite de pescado, Omega 3

### ¿Cómo usarlo?

Tomar uno o dos softgel al día.







YOUFIRST<sup>®</sup>

**Vitamina C**  
Ácido Ascórbico, Limón.

# Vitamina C

Antioxidante esencial, protege al sistema inmunológico, promueve la salud de la piel y puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas.



Tiene propiedades antioxidantes las cuales pueden ayudar a proteger las células de tu cuerpo de los radicales libres y el estrés oxidativo.



Es un nutriente esencial para el sistema inmunológico, ya que ayuda a fortalecer la función de las células inmunitarias.



Nutriente clave para la producción de colágeno, puede ayudar a mejorar la apariencia de la piel, reducir las arrugas y aumentar la hidratación.



Puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, cáncer y enfermedades neurodegenerativas.



Puede mejorar la absorción de hierro en el cuerpo.

## Ingredientes:

Vitamina C

## ¿Cómo usarlo?

Tomar una cápsula al día antes o después de los alimentos







# Mature Care

Al igual que tú, somos mujeres, y la línea Mature Care fué creada pensando en todos los cambios y necesidades que vivimos en cada etapa de la vida, buscamos crear el bienestar emocional y la plenitud física que deseas.

Esta línea cuenta con productos cuidadosamente formulados para acompañar cada uno de los cambios y necesidades que surgen.



# YOUFIRST<sup>®</sup>

## Hormone Balance

Cordyceps, Ashwagandha,  
Hongo Reishi, Maitake.

# Hormone Balance

Mezcla de adaptógenos que ayudan a reducir el estrés y la ansiedad, mejoran la función cognitiva y aumentan significativamente la energía.

**Aumenta la energía y la resistencia física:** El cordyceps es conocido por su capacidad para mejorar la respiración y aumentar la producción de energía en el cuerpo. Además, la ashwagandha también puede aumentar la resistencia física y mejorar el rendimiento atlético. Juntos, estos ingredientes pueden ayudarte a sentirte más energético y capaz durante tus entrenamientos o actividades diarias.

**Mejora la función cognitiva:** La ashwagandha y el hongo reishi se han utilizado tradicionalmente para mejorar la función cerebral y reducir el estrés. Estos ingredientes pueden ayudar a mejorar la memoria, la concentración y la claridad mental. Además, el cordyceps también se ha demostrado que puede mejorar la función cognitiva en estudios con animales.

**Refuerza el sistema inmunológico:** El hongo reishi y el maitake contienen compuestos que pueden fortalecer el sistema inmunológico. Estos ingredientes pueden ayudar a tu cuerpo a combatir los virus y las infecciones de manera más efectiva, lo que puede ser especialmente importante durante los meses de invierno o en momentos de estrés.

**Reduce la inflamación:** El hongo reishi y la ashwagandha tienen propiedades antiinflamatorias naturales, lo que significa que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo. Esto puede ser beneficioso para personas con afecciones inflamatorias crónicas como artritis o enfermedades autoinmunitarias.

**Promueve la salud cardiovascular:** El cordyceps se ha demostrado que puede mejorar la circulación sanguínea y reducir la presión arterial en estudios con animales. Además, el hongo reishi también puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre. Juntos, estos ingredientes pueden ser beneficiosos para la salud cardiovascular.

**Apoya la salud general:** Todos estos ingredientes tienen propiedades antioxidantes, lo que significa que pueden ayudar a proteger las células del daño causado por los radicales libres. Además, pueden tener propiedades anti-envejecimiento, reducir la fatiga y el estrés, y mejorar la calidad del sueño. Juntos, estos beneficios pueden ayudarte a sentirte más saludable y equilibrado en general.

### Ingredientes:

Cordyceps, Ashwagandha,  
Hongo Reishi y Maitake

### ¿Cómo usarlo?

Tomar una o dos cápsulas al día  
antes o después de los  
alimentos.







# YOUFIRST<sup>®</sup>

## Mood Boost

Extracto de Guaraná,  
Hierba de San Juan,  
Extracto de Té verde



# Mood Boost

Ayuda a mejorar la concentración, aumenta los niveles de energía y el libido sexual, reduce los síntomas de la depresión y ansiedad, mejora la calidad del sueño y reduce el estrés.

### Hierba de San Juan:

- › Es conocida por su capacidad para aliviar los síntomas de la depresión leve o moderada, así como de la ansiedad y el estrés.
- › Puede mejorar el estado de ánimo, la calidad del sueño y la capacidad de concentración.
- › Puede ayudar a tratar otras afecciones, como la fibromialgia, el dolor nervioso, la neuralgia y las quemaduras leves.
- › Se ha demostrado que tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, lo que la convierte en un complemento útil para prevenir o tratar enfermedades inflamatorias, como la artritis y la enfermedad de Crohn.
- › Puede ayudar a reducir la frecuencia y la gravedad de los síntomas del síndrome premenstrual (SPM) y la menopausia.

### Guaraná:

- › Contiene una alta cantidad de cafeína natural, lo que puede ayudar a mejorar la concentración y la claridad mental, así como a combatir la fatiga y aumentar la energía.
- › Puede ayudar a mejorar el rendimiento deportivo, aumentando la resistencia y reduciendo la fatiga muscular.
- › Puede ayudar a suprimir el apetito y aumentar el metabolismo, lo que puede ayudar a quemar más calorías y reducir el exceso de grasa corporal.
- › Mejora la salud cognitiva, ayuda a mejorar la memoria, la atención y la concentración.
- › Tiene propiedades antioxidantes que pueden ayudar a proteger las células del cuerpo contra los daños causados por los radicales libres, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

### Té Verde:

- › Ayuda a mejorar la función cerebral, aumentar la concentración y la memoria gracias a su contenido de cafeína y L-teanina.
- › Es un poderoso antioxidante. Tiene un alto contenido de catequinas que ayuda a incrementar la tasa metabólica y reduce la absorción de grasas, además ayuda a prevenir el daño celular.
- › Fortalece el sistema inmune.
- › Por su gran poder analgésico y antiinflamatorio, contribuye a prevenir enfermedades de carácter inflamatorio como el cáncer.
- › Contribuye a regular el proceso de digestión.
- › Puede mejorar algunos de los principales factores de riesgo para cardiopatías como son el colesterol, el colesterol LDL y los triglicéridos, al regular sus niveles.
- › Mejora la salud dental, previene la formación de caries debido a su contenido de Fluoruro y de catequinas.
- › Tiene efectos protectores en las neuronas, lo que disminuye de forma potencial el riesgo de padecer Alzheimer y Parkinson.
- › Puede mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir los niveles de azúcar en sangre.

### Ingredientes:

Extracto de Guaraná, Hierba de San Juan y Extracto de Té Verde

### ¿Cómo usarlo?

Tomar una o dos cápsulas al día antes o después de los alimentos.







# YOUFIRST<sup>®</sup>

## Daily Plus

Multivitamínico.

# Daily Plus

Multivitamínico adicionado con calcio. Sus ingredientes pueden ayudar al fortalecimiento de los huesos, reforzar el sistema inmunológico, mejorar la salud del cerebro, prevenir el riesgo de enfermedades crónicas, mejorar la salud de la piel y mejorar la función cognitiva.

**Calcio:** es un mineral esencial para la formación y mantenimiento de huesos y dientes saludables, también es importante para la transmisión de señales nerviosas y contracción muscular.

**Vitamina C:** es una vitamina antioxidante importante para la salud del sistema inmunológico, la piel, los huesos y la cicatrización de heridas. También ayuda a absorber el hierro de los alimentos y es importante para la síntesis de colágeno.

**Bitartrato de colina:** es un compuesto que ayuda a mantener la salud del hígado, el cerebro y el sistema nervioso. También es importante para la síntesis de la acetilcolina, un neurotransmisor que ayuda a la memoria y la concentración.

**Vitamina E:** es una vitamina antioxidante que protege las células del cuerpo del daño causado por los radicales libres. También es importante para la salud de la piel y el cabello.

**Quercetina:** es un flavonoide con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Puede ayudar a reducir la presión arterial y los niveles de colesterol en la sangre, así como también ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares. algunos tipos de cáncer.

**Mezcla de tocoferoles:** es una combinación de diferentes formas de vitamina E que actúan como antioxidantes y pueden ayudar a proteger las células del cuerpo del daño oxidativo.

**Resveratrol:** es un antioxidante que se encuentra en las uvas y el vino tinto. Puede ayudar a reducir la inflamación, prevenir enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud del cerebro.

**Niacinamida:** es una forma de vitamina B3 que puede ayudar a reducir el colesterol y mejorar la salud de la piel.

**Vitamina B6:** es una vitamina B esencial para el metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas, así como también para la producción de glóbulos rojos y la salud del cerebro.

**Beta caroteno:** es un pigmento vegetal que se convierte en vitamina A en el cuerpo. Es importante para la salud de la piel, la visión y el sistema inmunológico.

#### Ingredientes:

Calcio, Vitamina C, Bitartrato de colina, Vitamina E, Quercetina, Mezcla de Tocoferoles, Resveratrol, Niacinamida, Ácido pantoténico, Beta Caroteno, Vitamina B6, Vitamina B2, Vitamina B1, Vitamina A, Ácido Fólico, Biotina, Vitamina K1, Vitamina B12 y Vitamina D3.

#### ¿Cómo usarlo?

Tomar una o dos cápsulas al día antes o después de los alimentos.







# YOUFIRST<sup>®</sup>

## Daily Plus

Multivitaminico.

SUPLEN



# Daily Plus



**Vitamina D3:** es una vitamina liposoluble que ayuda en la absorción de calcio y fósforo para mantener huesos y dientes saludables. También es importante para la función inmunológica, la salud muscular y cardiovascular, así como en la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes y algunos tipos de cáncer



**Vitamina B12:** es una vitamina importante para el sistema nervioso y la producción de glóbulos rojos en la sangre. También ayuda en la síntesis de ADN y ARN, así como en la metabolización de proteínas y grasas. La deficiencia de vitamina B12 puede causar anemia y problemas neurológicos.



**Ácido pantoténico:** es una vitamina B que es esencial para la producción de energía y para la salud de la piel, el cabello y las uñas.



**Vitamina B2:** es una vitamina B que es importante para la producción de energía y la salud de los ojos, la piel y el cabello.



**Vitamina B1:** es una vitamina B esencial para el metabolismo de carbohidratos y la producción de energía.



**Vitamina A:** es una vitamina importante para la salud de la piel, la visión, el sistema inmunológico y la reproducción.



**Ácido fólico:** es una vitamina B esencial para la producción de glóbulos rojos y la prevención de defectos de nacimiento en el feto.



**Mezcla de tocoferoles:** es una combinación de diferentes formas de vitamina E que actúan como antioxidantes y pueden ayudar a proteger las células del cuerpo del daño oxidativo.



**Resveratrol:** es un antioxidante que se encuentra en las uvas y el vino tinto. Puede ayudar a reducir la inflamación, prevenir enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud del cerebro.



**Vitamina K1:** es una vitamina esencial para la coagulación de la sangre y la salud de los huesos.



**Biotina:** es una vitamina B que es importante para la salud del cabello, la piel y las uñas.

### Ingredientes:

Calcio, Vitamina C, Bitartrato de colina, Vitamina E, Quercetina, Mezcla de Tocoferoles, Resveratrol, Niacinamida, Ácido pantoténico, Beta Caroteno, Vitamina B6, Vitamina B2, Vitamina B1, Vitamina A, Ácido Fólico, Biotina, Vitamina K1, Vitamina B12 y Vitamina D3.

### ¿Cómo usarlo?

Tomar una o dos cápsulas al día antes o después de los alimentos.











® YouFirst™

[youfirst.mx](http://youfirst.mx)