



TIER 1 LIVING

THE MISSION COMES FIRST

Jugo de Vegetales del Veterano para la Salud del Corazón

Pepino • Limón • Jengibre • Cúrcuma • Remolacha • Rábano • Verduras • Cayena

Un Ritual de Bienestar Diario Bajo en Carbohidratos, Respaldado por la Investigación

Esta bebida de Tier 1 Living combina vegetales bajos en azúcar, hierbas, especias, limón y rábano para apoyar un patrón alimentario denso en nutrientes y consciente del corazón, manteniendo la porción completa generalmente por debajo de 20 gramos de carbohidratos netos.

Fórmula de Un Lote: Orden de Extracción

1. Pepino	1 grande
2. Limón	Jugo de 1/2 limón o gajos de limón pelados
3. Jengibre fresco	1 trozo de 2.5 cm
4. Cúrcuma fresca	Trozo pequeño
5. Remolacha cruda	1 remolacha pequeña, aproximadamente 50 g
6. Rábano rojo	1 mediano, lavado y despuntado
7. Lechuga romana o bok choy	1–2 tazas, enrollada firmemente
8. Cilantro	1 taza compacta, alimentado en pequeños manojos
9. Perejil	1 taza compacta, alimentado en pequeños manojos
10. Apio	5 tallos, cortados en trozos cortos; alimentar al final
Después de extraer: pimienta cayena	1 pizca pequeña, aproximadamente 1/32–1/16 cdta; mezclar en el jugo

Beneficios para la Salud del Corazón Respaldados por la Investigación

Presión arterial

La remolacha aporta nitratos dietéticos que el cuerpo puede convertir en óxido nítrico, apoyando la relajación normal de los vasos sanguíneos y el flujo sanguíneo.

Circulación	Los nitratos de la remolacha y las verduras de hoja, junto con el potasio del apio y el pepino, apoyan la función vascular y la circulación saludable.
Fitoquímicos	La mezcla aporta polifenoles, flavonoides, carotenoides, betalaínas, glucosinolatos, curcuminoides, gingeroles, flavanonas cítricas y capsaicina.
Defensas antioxidantes	Las betalaínas de la remolacha, los compuestos relacionados con glucosinolatos del rábano, los curcuminoides de la cúrcuma, los compuestos del jengibre, los flavonoides del perejil y la vitamina C y los flavonoides del limón contribuyen a la actividad antioxidante.
Vitamina K1, potasio y magnesio	El pepino y las verduras de hoja aportan principalmente vitamina K1, mientras que los vegetales y hierbas contribuyen minerales que apoyan la función cardiovascular y muscular normal.
Pimienta cayena	Contiene capsaicina, un compuesto vegetal asociado con el apoyo circulatorio y cardiovascular y menor mortalidad cardiovascular; apoya un mejor flujo sanguíneo, menos resistencia para que el corazón bombee, y la integridad de las paredes arteriales.

Beneficios Metabólicos y de Apoyo a la Glucosa

Cúrcuma y curcumina	Apoyan un equilibrio inflamatorio saludable y la sensibilidad a la insulina; ensayos en humanos reportan mejoras en glucosa en ayunas, HbA1c, insulina en ayunas y HOMA-IR.
Jengibre	Estudiado por su papel en el equilibrio de la glucosa y una respuesta saludable a la insulina, incluyendo cambios favorables en la glucosa en sangre en ayunas y HbA1c en pequeños ensayos clínicos.
Pimienta cayena	Aporta capsaicina, asociada con la sensibilidad a la insulina y una respuesta de glucosa posprandial más equilibrada, además de apoyo antiinflamatorio y antioxidante.
Limón fresco	Acidez natural que puede apoyar una curva de glucosa posprandial más suave cuando se combina con alimentos.
Romana, cilantro, perejil, rábano, pepino y apio	Ofrecen fibra, hidratación, minerales y nutrición vegetal de bajo índice glucémico.
Porción medida de remolacha	Apoya los objetivos de óxido nítrico y salud vascular manteniendo controlada la carga de carbohidratos; mantén la remolacha en aproximadamente 50 gramos o menos cuando el manejo de la glucosa sea la prioridad.

Rendimiento y Carbohidratos Netos

Aproximadamente 16–22 onzas por lote, con un estimado de 12.5–16.5 gramos de carbohidratos netos, incluyendo un rábano mediano.

Preparación y Uso

1. Lava bien los productos. Recorta la remolacha a unos 50 gramos; lava y despunta el rábano.
2. Usa el orden de ingredientes anterior. Enrolla las verduras y hierbas firmemente y aliméntalas gradualmente.
3. No fuerces los productos por el tubo. Si la pulpa se atasca, usa la función inversa brevemente si tu máquina la tiene.
4. Sirve fresco. Comienza con media porción si estás monitoreando tu tolerancia o tu respuesta de presión arterial.

Nota Sobre el Producto

Esta es una bebida culinaria de alimentos integrales diseñada para promover la salud cardíaca y apoyar un estilo de vida bajo en carbohidratos como parte de un plan de bienestar integral. Ajusta las cantidades de los ingredientes según las necesidades dietéticas individuales, y consulta a un médico o farmacéutico si usas medicamentos para la presión arterial, anticoagulantes sensibles a la vitamina K, medicamentos para reducir la glucosa, u otras restricciones dietéticas relacionadas con medicamentos.