

✓ LIBROS DE FRANK

"Leer los libros es crucial para que obtengas el conocimiento adecuado que pudiera ayudarte a alcanzar tu meta."

-Frank Suárez



✓ PRODUCTOS COL

PASSIVOIL: herramienta de **regulación**, que activa el lado **pasivo** del **metabolismo**, encargado del **sueño reparador**, **función digestiva** y **desempeño sexual**.

FEMME BALANCE: es un **apoyo natural** que ayuda a **mujeres** regulando el balance entre **estrógeno** y **progesterona**, favoreciendo un **mejor descanso** y la **disminución de grasa corporal**.

GLUCOTEIN: es una **fibra** que **favorece la digestión**, ya que actúa como un **prebiótico**, alimentando las **bacterias buenas**, estimulando la **energía** y facilitando el **proceso de adelgazar**.

METAB MATCHA: es un **antioxidante muy potente** de origen japonés. Uno de sus beneficios más grandes es el **efecto antienvjecimiento**; favorece el **incremento de energía**, **apoya los niveles de glucosa**, **provee energía calmante** y **mejora la concentración**.

COCO 10 PLUS: es una **grasa saludable** enriquecida con **enzima CoQ10** que **apoya la creación de energía**, **oxigena las células** y **tiene efecto reductor de hongos**.



Nuestro **diferencial** está en **educar** para **transformar**.



NaturalSlim Colombia

- Calle 63a # 20 - 04, Bogotá
- (601) 9172217 - 323 220 7532
- NaturalSlim Colombia
- @naturalslimcolombia
- naturalslimcoloficial
- servicioalcliente@nscolumbia.com

✓ PRODUCTOS USA

Te apoyamos en tu proceso de compra en tienda USA con seguridad y respaldo, garantizando que recibas productos **100% originales**, siempre con el acompañamiento de **consultores certificados en metabolismo**.



TEST RÁPIDO (5 PREGUNTAS)

Marca las que apliquen:

- ☐ No digiero bien la carne roja o tardo en digerirla.
- ☐ Las grasas saturadas me caen mal.
- ☐ No tengo buena digestión si como tarde en la noche.
- ☐ Si como tarde, se me hace difícil dormir.
- ☐ Tengo sueño liviano o me despierto con facilidad.

TIPOS DE METABOLISMO

METABOLISMO EXCITADO

Tu sistema nervioso tiende a estar más activo, por lo que necesitas una alimentación que lo calme.

Recomendado:

- Abundancia de vegetales y ensaladas
- Quesos bajos en grasa
- Huevos hervidos o en omelette (no fritos)
- Proteínas blancas (pollo, pavo, pescado)
- Reducir sal y alimentos salados

Evitar o reducir:

- Carbohidratos refinados (pan, harinas, azúcar)

METABOLISMO PASIVO

Tu sistema nervioso tiende a ser más lento, por lo que necesitas activarlo con la alimentación.

Recomendado:

- Dieta más alta en proteínas y grasas
- Carne roja, cerdo, pescados grasos
- Huevos preparados de cualquier forma
- Quesos grasos.
- Vegetales combinados con carnes

Evitar o reducir:

- Azúcar y frutas dulces
- Pan, harinas (trigo, maíz)
- Exceso de carbohidratos refinados

ALIMENTOS TIPO A (ADELGAZAR)

- **Proteínas:** pollo, pavo, carne, pescado, mariscos.
- **Huevos y lácteos:** huevos, quesos, leche de almendras.
- **Vegetales:** todos (lechuga, brócoli, espinaca, tomate, etc.).
- **Frutas:** fresas, manzana verde o limón.
- **Grasas saludables:** aceite **COCO 10 PLUS**, aceite de oliva, mantequilla, aguacate, nueces.
- **Condimentos:** sal, pimienta, especias
- **Endulzantes:** stevia, sucralosa

TIP: bajos en glucosa,
Ayudan a quemar grasa.

ALIMENTOS TIPO E (ENGORDAN)

- **Harinas y cereales:** arroz, pan, pasta, avena, maíz.
- **Tubérculos:** papa, yuca, plátano.
- **Azúcares:** azúcar, miel, jarabes.
- **Frutas:** muy dulces como la piña o el mango.
- **Bebidas:** jugos, gaseosas, alcohol.
- **Procesados:** dulces, postres, snacks.

TIP: altos en glucosa, favorecen
el aumento de peso.

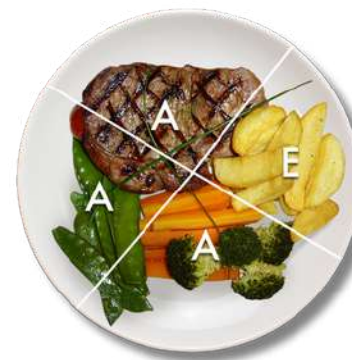
WHATSAPP



Escanea y habla
ahora con un
consultor certificado
en metabolismo.

DIETA 3X1

3 partes del plato: alimentos **Tipo A**
1 parte del plato: alimentos **Tipo E**

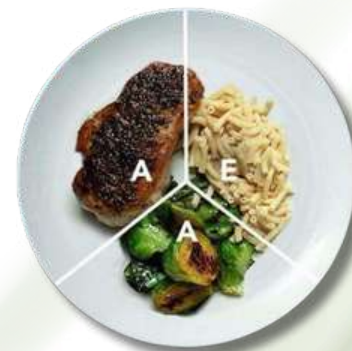


Ideal para personas que
buscan

- Controlar la *glucosa*.
- Quemar *grasa*.
- Reducir el *hongo* *cándida*.

DIETA 2X1

2 partes del plato: alimentos **Tipo A**
1 parte del plato: alimentos **Tipo E**



Ideal para personas que
buscan

- *Mantener* su peso de forma *saludable*.
- Desarrollar *masa muscular*.
- Mantener bajo control el *hongo* *cándida*.

Nuestro **diferencial** está en
educar para **transformar**.