

La Guía del Bienestar por Silk.



noviembre 2017

Índice

- ¿Qué es el bienestar?
- Sabías que... dónde encontramos el Bienestar
- Tips para tener una vida llena de salud y energía
- Datos curiosos sobre el Bienestar

- Bienestar y Nutrición
- Características de Silk®
- ¡Snack Attack! Snacks con menos de 200 calorías
- Nuestros smoothies favoritos
- ¡Too Latte for Coffee!
- ¡Nuestros #SuperFoods Favoritos!

¿Qué es el bienestar?

Es el nuevo estilo de vida que le ofrece a las personas alrededor del mundo una oportunidad de concentrarse en mejorar su salud y su calidad de vida. Esta tendencia, que ya se ha popularizado a nivel mundial, promueve la importancia de crear un ambiente saludable.

En algún punto hacer ejercicio se volvió una obligación y comer sano un sacrificio, pero el Bienestar se trata de algo distinto, es sobre elegirte a ti primero. Estar sano no sirve de nada si no eres feliz. Esta corriente sugiere que tomar decisiones saludables no tiene por qué ser complicado o desagradable, por el contrario, te invita a disfrutar del placer de vivir sin dejar de lado tu salud.

Por esto te damos estos tres simples pasos para comenzar a vivir un nuevo estado de bienestar:



La idea

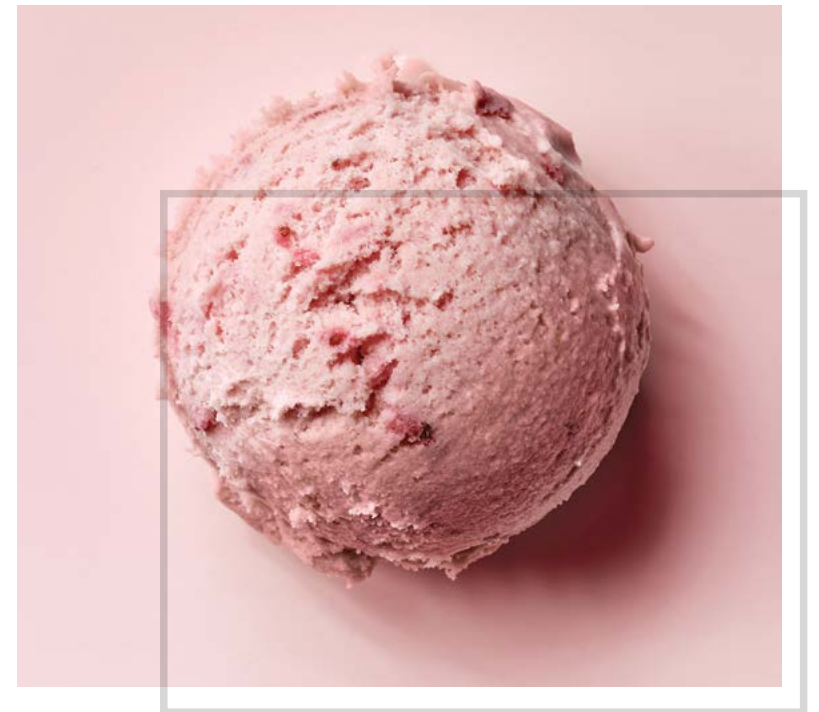
es no perder de vista el pensamiento de disfrutar de todo, esto de algún modo convierte lo que era una rutina cansada y monótona, en una aventura divertida y diferente todos los días.



Disfruta el momento: La siguiente vez que compres algo de comer, ya sea un café, una ensalada o hasta un helado, deja que la mera acción de comer se convierta en el desencadenador de una pausa en tu ajeteo constante y concéntrate en la experiencia de disfrutarlo.

Pon recordatorios: Esto podría resultar algo molesto para algunas personas al principio, pero escoge una hora del día al azar y escribe una sola palabra: **DISFRUTA**. Si el recordatorio aparece mientras corres para esconderte de la lluvia, ¡deja de huir y disfrútalo! Hay muchas cosas bellas escondidas en los lugares menos imaginados, date una pausa y experimenta la vida, un momento a la vez.



Sube el volumen de tus sentidos: Esto suena mucho más complejo de lo que es, se trata de comenzar a percibir tu alrededor. Si estás cansado al final del día, es mil veces más relajante sentir la suavidad de tu almohada y pijama que solo lanzarte al colchón y dar vueltas hasta quedarte dormido; deléitate en la suavidad de tu abrigo favorito en lugar de enojarte por el tránsito pesado.



Sabías que...

El Bienestar no se relaciona únicamente con la nutrición o el físico; se relaciona con todos los espacios de convivencia, interacción y vida, en donde se busca un balance que logre el bienestar general.

Las áreas en donde vive esta tendencia son:



Moda: El término *athleisure* inunda las calles y los gimnasios, mezclando el trabajo de diseñadores, la implementación de tecnología y el uso de materiales que permiten un mejor rendimiento al usuario.

Interiorismo: Responde a una tendencia llamada Clean Living, en donde el orden y la limpieza van más allá del cuerpo.

Energía: Lo podemos ver en la creciente oferta y demanda de automóviles ecológicos; así como en opciones más sustentables de energía en el hogar.

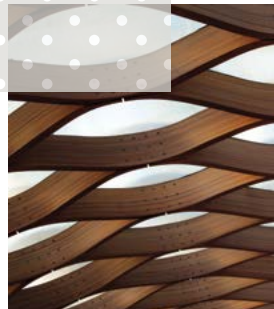
Experiencias: ¿Cuántos hoteles stress free, retiros de yoga y meditación o hasta restaurantes slow food conoces?

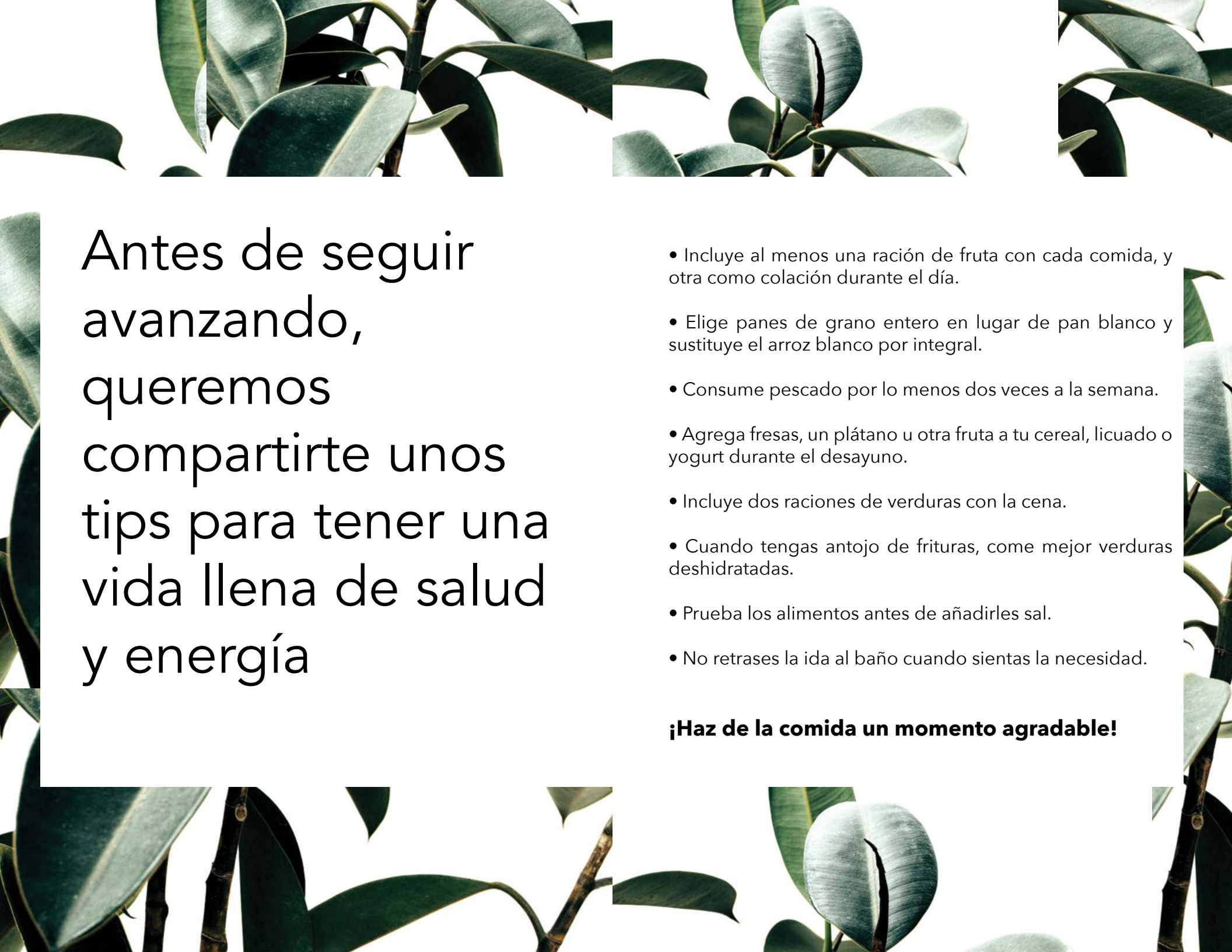
Arquitectura: Desde las nuevas estructuras de casas, edificios y centros sociales; hasta los materiales de bajo contenido energético con los que están contruidos.

Medicina: Las terapias de felicidad, el Reiki, la aromaterapia y la crioestimulación que antes eran consideradas como alternativas, el día de hoy se consideran preventivas.

Tecnología: Cada vez más apps y gadgets relacionados con el bienestar, mindfulness y la meditación salen al mercado tanto de forma gratuita como con costo.

Belleza: Productos orgánicos, de comercio justo y cremas con minerales naturales y sin parabenos son cada vez más comunes en este mercado.





Antes de seguir
avanzando,
queremos
compartirte unos
tips para tener una
vida llena de salud
y energía

- Incluye al menos una ración de fruta con cada comida, y otra como colación durante el día.
- Elige panes de grano entero en lugar de pan blanco y sustituye el arroz blanco por integral.
- Consume pescado por lo menos dos veces a la semana.
- Agrega fresas, un plátano u otra fruta a tu cereal, licuado o yogurt durante el desayuno.
- Incluye dos raciones de verduras con la cena.
- Cuando tengas antojo de frituras, come mejor verduras deshidratadas.
- Prueba los alimentos antes de añadirles sal.
- No retrases la ida al baño cuando sientas la necesidad.

¡Haz de la comida un momento agradable!



Datos curiosos sobre el **Bienestar:**

Curiosamente este estilo de vida no vino desde las marcas, es uno de los casos en el cual las marcas han adoptado las tendencias que las mismas personas crean, este tipo de consumidor pertenece a un colectivo que busca opciones para vivir más y con mejor salud, ya que anhela una calidad de vida superior.

Crece a pasos agigantados y más que una moda es una realidad para los consumidores y las marcas.

Hablamos de una MEGA TENDENCIA de rápida adopción que se ha vuelto un símbolo de estatus social y aspiracional, el "Nuevo lujo".

Bienestar y Nutrición

Comer rico y saludable no necesitan ser conceptos separados, te ayudamos a juntar nutrición y placer con estas delicias.

Bienestar y nutrición

En este apartado te presentaremos cómo incluir Silk® de una forma deliciosa en tu día a día.

Ya sea en snacks, desayunos o cenas.

¡Silk® es un gran aliado para completar tu alimentación!

Doble de calcio que la leche

No contiene gluten

0% Lactosa

Sin colorantes o sabores artificiales

Baja en calorías (35 a 90 kcal por porción)












Contiene Vitaminas B-12 y E

No contiene grasas saturadas



Snack Attack!

Para esos momentos que el hambre te ataca te presentamos nuestros 6 snack favoritos:

	+		+		194 Calorías
190 ml de tu Silk® favorito		10 almendras naturales		½ taza de fresas	
	+		+		198 Calorías
190 ml de tu Silk® favorito		7 baby carrots		2 cucharadas de hummus	
	+		+		186 Calorías
190 ml de tu Silk® favorito		4 rebanadas de pechuga de pavo		2 cucharadas de mostaza Dijon	
	+		+		186 Calorías
190 ml de tu Silk® favorito		media manzana		queso mozzarella 24g	
	+				194 Calorías
190 ml de tu Silk® favorito		3 tazas de palomitas de maíz sin aceite ni mantequilla			
	+		+		200 Calorías
190 ml de tu Silk® favorito		3 tortitas de arroz		¾ taza de frambuesas	

Nuestros Smoothies Favoritos

¡Inicia el día con uno de estos deliciosos smoothies!

A todos les puedes agregarle la fruta congelada o hielo al gusto.

Bananaberry Blast

- 1 vaso de leche de almendra Silk®
- 7 fresas maduras sin corazón
- 1 plátano
- 3 ó 4 gotitas de vainilla



Rosa Mexicano

- 1 vaso de leche de almendra Silk® Vainilla
- 6 lychees frescos sin piel
- ¼ de taza de betabel rallado
- ½ de taza de fresas congeladas
- ¼ de taza de frambuesas congeladas
- 1 cucharadita de jengibre fresco



Fresh Papaya

- 1 vaso de leche de almendra Silk®
- 1/4 taza de papaya
- 1/2 taza de leche de almendras
- 1/2 cucharada de jengibre recién rallado
- Zumo de medio limón
- 4 hojas de menta fresca



Too Latte for Coffee

Una de nuestras recetas favoritas para darte un gusto. Lo único que necesitas es:

- Haz cubitos de hielo concentrando tu café favorito y unas gotitas de vainilla
- Desmolda los cubos y ponlos en un vaso alto
- Sirve leche Silk® hasta cubrir casi todo el hielo y disfruta

¡Nuestros #SuperFoods Favoritos!

Incluir #SuperFoods dentro de tu dieta diaria te permitirá tener una vida mucho más saludable, ligera y llena de energía.

Maca

Contiene antioxidantes
Disminuye dolores menstruales
Contribuye a la recuperación del gasto energético y reduce el cansancio



Moringa

Fortalece el sistema inmunológico
Reduce la aparición de arrugas y líneas finas
Es un excelente antioxidante y anti-inflamatorio



Cúrcuma

Excelente anti-inflamatorio
Disminuye el colesterol
Protege las células del cerebro contra el envejecimiento



Jengibre

Mejora la circulación sanguínea
Mejora la absorción de nutrientes
Evita los calambres



Canela

Está repleta de antioxidantes
Es anti-inflamatoria
Promueve la quema de calorías



Goji Berries

Aumenta tu energía y fuerza
Reduce el insomnio y mejora la calidad del sueño
Reduce la ansiedad



Açaí

Aumenta la energía y resistencia
Previene el estreñimiento
Fortalece el sistema nervioso



Miel orgánica

Mejora la conservación de los alimentos
Ayuda a inducir el sueño
Altamente energética y de fácil absorción



Sabías que ...La miel sin refinar de tu mercado local puede ayudar a protegerte de las alergias que hay en tu zona.

Espirulina

Proporciona saciedad y nutrientes esenciales
Ayuda contra el insomnio
Previene las rampas musculares y el cansancio



Cacao Nibs

Ayuda a disminuir los dolores de cabeza
Mejora el humor
Promueve la salud cardiovascular



Polen de abeja

Fortalece el sistema inmunológico
Ayuda a regular los niveles de azúcar
Energizante natural



Todos estos #SuperFoods se llevan perfecto con Silk® y pueden complementar tu smoothie, oat bowl o cualquier otro delicioso gusto.

Datos interesantes sobre el bienestar

7 de cada 10 consumidores han modificado sus hábitos de consumo en países clave como Australia, Brasil, China, India, México, Rusia, Holanda, Reino Unido y EUA.

6 de cada 10 consumidores que se han unido al bienestar (wellness) lo ven como un cambio permanente.

No es necesario eliminar de la dieta los productos de origen animal, sino encontrar el balance que brinde bienestar de acuerdo a las preferencias de cada personas.

Fuente: Consumer Entry Points in Plant-Based Foods and Beverages in Mexico - September 2017 - HealthFocus International.

En México...

El 57% de los consumidores prefieren un alimento proveniente de plantas que de animales.

Un 87% de los mexicanos creen que es importante entender de dónde viene su comida.

El 81% de los mexicanos sienten que es importante que la etiqueta de los productos alimenticios tengan ingredientes que reconozcan y que usarían en sus hogares.

El 85% de los mexicanos sienten que la comida que preparan en casa es más saludable porque saben qué ingredientes tiene.

En México el 70% de las personas opinan que es importante consumir comida y bebidas fortificadas o enriquecidas con vitaminas y minerales.

El 33% de los mexicanos están aumentando su consumo de bebidas y alimentos vegetales.

