Guia de consumo Golden Gift

Naturalmente para mí

Bienestar natural en cada cucharada

Antioxidante

Protege y revitaliza tu cuerpo.

Anti inflamatorio

Ayuda a reducir la inflamación.

Digestiva

Favorece una digestión ligera y saludable.

Bienestar diario

Apoya tu equilibrio natural.



Un Ritual

Hay rituales pequeños que transforman los días. La leche dorada es uno de ellos.

Cada tarro guarda 300 gramos de bienestar, medidos con intención: incluye un scoop de 5 gramos, puedes usar 1 solo scoop y te dura 60 días

No es solo una bebida: es una pausa, un gesto consciente, un momento para volver a ti. No es solo una bebida: es una pausa, un gesto consciente, un momento para volver a ti



Como preparar tu leche dorada

1 scoop mezclado en tu bebida de preferencia (200 mL)

- **Agua caliente o fria**
- **Shots de limon o naranja (50 mL)**
- **Bebidas vegetales sin azucar**

En que momento debo consumirlo?

- **Idealmente despues de una comida grande como el almuerzo o desayuno**

1 solo scoop es mas que suficiente al día





Balance para mi cuerpo

Agua caliente o fria



Naturalmente para mi

Shots de limon o naranja (50 mL) + agua (150 mL)



Cuidado desde la raíz

Bebidas vegetales sin azucar

Lo que viene dentro de Golden Gift

- Cúrcuma, reconocida por su potente acción antiinflamatoria y antioxidante
- Jengibre, que aporta calor, favorece la digestión y activa la energía interna
- Melena de león, aliada de la claridad mental, el enfoque y la salud cognitiva.
- Pimienta negra , activa todos los compuestos funcionales
- Canela, clavo, cardamomo y otras especias, que equilibran, reconfortan y envuelven el cuerpo desde adentro





Todo ya está ahí.
No necesitas agregar nada más

Preguntas frecuentes?

¿Puedo tomarlo en ayunas o antes de dormir?

Claro que si! si no tienes problemas de gastritis, puedes disfrutarlo en esos momentos

¿Puedo tomarlo en leche de vaca?

No recomendamos hacerlo en leche de vaca, ya que evitamos la inflamacion que pueda generar el lacteo

¿Esto es una fibra?

No, la leche dorada es una bebida con alimentos antinflamatorios y aunque mejora la digestion no deberia generar efecto laxante

¿Debo suspenderlo o cada cuanto tomarlo?

Al ser un alimento su consumo puede ser frecuente, no necesitas pararlo , consumelo de acuerdo a tus sintomas y a sus resultados

¿Por qué tiene edulcorantes?

Usamos un edulcorante natural como fruto del monje para mejorar el sabor y enmascarar el sabor de las especias

¿Mancha los dientes?

No! usamos harina de coco la cual encapsula la “curcumina” el tinte amarillo



Recomendaciones Nutricionales

La información y recomendaciones de consumo presentadas en esta guía son de carácter general y educativo. No sustituyen la valoración, diagnóstico ni el tratamiento médico o nutricional individual.

Hidratación

Beber suficiente agua durante el día, idealmente 35 ml x kg de peso

Evite estas bebidas

bebidas con azucar añadido, panela , instacream , chocolate, prefiere agua, aromaticas, cafe negro sin azúcar, puedes endulzar con stevia o monk fruit

Alimentos gatillo?

Utiliza un Diario de Alimentos para identificar qué comidas específicas te causan síntomas (dolor, gases, diarrea)

Dieta baja en FODMAPS

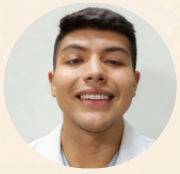
Limita estos alimentos fermentables que suelen ser los que generan dolor (Buscar dieta baja en fodmaps) / ej : Ajo, cebolla

Eje Intestino - Cerebro

Prioriza el manejo del estrés (técnicas de relajación, mindfulness) y asegura un descanso nocturno de calidad

Fuentes de fibra

Prioriza fuentes de fibra soluble como el Psyllium o linaza, que suelen ser mejor toleradas y menos productoras de gas que la fibra insoluble



Manuel Rodriguez N.D

Menú guía si tienes problemas digestivos

Desayuno

Huevos 2-3 preparación de preferencia (puede ser otra fuente de proteina)
Arepa blanca asada o pan integral o de masa madre o ½ aguacate hass o queso bajo en grasa
bebida sin azúcar sin leche

Snack AM

Fruta baja en fodmaps (buscar) + shot de kefir (50-100 ml)

Almuerzo

Excelente porción proteina (120-200 g peso cocido)
Porción de arroz o papa o platano o yuca (1/4 del plato)
Verduras o vegetales bajos en fodmaps (buscar) - no cebolla no pimenton no brocoli no coliflor no ajo
Agua con limon, soda, agua con trozos de fruta - no jugos no gaseosas , se pueden bebidas zero

Despues de almuerzo

Golden gift en agua caliente (200 mL)

Snack PM

Fruta baja en fodmaps (buscar) + 2-3 cucharadas yogurt griego o Queso bajo en grasa o galletas de maiz tipo salmas

Cena

Excelente porción proteina (120-200 g peso cocido) o huevos 2-3 und Verduras o vegetales bajos en fodmaps (buscar) - no cebolla no pimenton no brocoli no coliflor
opcional: arepa blanca asada o galletas salmas o 1 und tortilla - pan integral

Guia sindrome de intestino irritable

Esta es una guia especialmente hecha para personas con sindrome de intestino irritable, no remplaza una valoración, diagnóstico ni tratamiento



+57 3002102499

manur.nd

manunutr

