



Fit 'n Fiber es un suplemento dietético de fibra para un control saludable del peso. Proporciona diez gramos de fibra de una variedad única de hierbas sinérgicas, así como fibra de psyllium, avena, manzana, acacia, linaza y cáscara de konjac.

### ¿Por qué es especial Fit 'n Fiber?—

- Sin ingredientes ni sabores artificiales
- Una formulación de fibra prebiótica para complementar FloraFood
- Ofrece 10 gramos de fibra en una bebida con sabor de durazno
- Si se combina con Herbal Fiberblend, puede mejorar el sabor

### Enfoque—

Fit 'n Fiber, un excelente compañero de AIM Herbal Fiberblend, proporciona un impulso de sabor a uno de los productos más efectivos de AIM para la salud digestiva. Por sí solo, Fit 'n Fiber es una forma saludable y sabrosa de aumentar su consumo de fibra con solo diez calorías por porción.

Como un producto independiente hecho de los mejores ingredientes naturales, Fit 'n Fiber puede usarse como un suplemento diario de fibra para la salud en general.

Como carbohidrato, la fibra dietética es un macronutriente, una sustancia alimenticia requerida en grandes cantidades. Sin embargo, a diferencia de otros carbohidratos, la fibra no se puede descomponer en glucosa (azúcar), pero es un carbohidrato esencial en nuestras dietas porque limpia el cuerpo y no eleva el azúcar en la sangre.

### Fibra—

Las dos variedades de fibra, insoluble y soluble, trabajan juntas para desintoxicar y limpiar el cuerpo. La fibra insoluble se mueve a través del tracto intestinal como un cepillo de fregar, abultando y ayudando a eliminar toxinas y desechos. La fibra suave y soluble, que se convierte en un gel cuando se mezcla con agua y enzimas digestivas, previene y reduce la absorción de sustancias nocivas al tiempo que ayuda a regular el azúcar en la sangre y el colesterol. También ralentiza el movimiento de los alimentos a través de los intestinos, lo que contribuye a la sensación de saciedad.

### Beneficios y características importantes

- Proporciona ocho gramos de fibra prebiótica por porción
- Aumenta la fibra en su dieta - de manera segura y fácil
- Apoya la salud digestiva
- Promueve movimientos intestinales regulares
- Apoya los niveles saludables de azúcar en la sangre
- Ayuda a mantener la salud cardiovascular
- La fibra prolonga la saciedad que puede ayudar con el control de peso

### Prebióticos para un microbioma saludable—

El microbioma en el intestino humano puede considerarse como un mini ecosistema de microorganismos compuesto por un promedio de 100 billones de bacterias. Su composición y salud general depende de los probióticos (bacterias buenas) y los patógenos (bacterias malas) que viven juntos en armonía. Cuando las bacterias malas sobrepoblan el microbioma, esta relación simbiótica se desequilibra y da como resultado una enfermedad o dolencia.

La investigación científica enfatiza el papel vital que juegan las fibras específicas en la salud del microbioma intestinal: prebióticos para probióticos (alimento para bacterias buenas). Todos los prebióticos son fibra pero no todas las fibras son prebióticas. El aumento de los prebióticos produce un mayor número de bacterias buenas sin la estimulación de bacterias malas.

Cuando mantiene una alta ingesta de fibra prebiótica, promueve continuamente el equilibrio bacteriano en su intestino al proporcionar alimentos para los probióticos que protegen la salud. Estas buenas bacterias están involucradas en una serie de funciones que ayudan a



mantenerlo con vida. Los ejemplos incluyen:

- Digestión de alimentos
- Absorción de nutrientes
- Producción de vitaminas
- Formación de ácidos grasos de cadena corta (principal nutriente de las células que recubren el colon)

Para proporcionar alimento a las bacterias buenas, Fit 'n Fiber contiene tres fibras prebióticas: acacia, konjac (glucomanano) y goma guar.

## Fibra de Konjac (glucomanano)

El componente activo de la fibra de Konjac es el glucomanano, una fibra dietética soluble que proporciona alimentos prebióticos para los probióticos. La investigación publicada en el *Journal of the Science of Food and Agriculture* mostró que cuando las cepas de *Lactobacilli* y *Bifidobacteria* (ambas encontradas en AIM FloraFood) se cultivaron en el hidrolizado de glucomanano de konjac, sus cantidades fueron significativamente más altas que las cultivadas con inulina (otro prebiótico).<sup>1</sup>

## Fibra de acacia

Utilizada por los antiguos egipcios para tratar numerosas dolencias, la fibra de acacia todavía se usa hoy en día como una fuente de primera clase de fibra soluble. Además, tiene una alta tolerancia digestiva en humanos. Un estudio de 2008 en *The British Journal of Nutrition* mostró que el consumo diario de fibra de acacia (también conocida como goma arábiga) durante cuatro semanas aumentó significativamente la cantidad de *Lactobacilos* y *Bifidobacterias*. Se determinó que la dosis diaria óptima era de 10 gramos.<sup>2</sup> AIM Fit 'n Fiber contiene 4.4 gramos por porción.

## Fibra y un peso saludable

La fibra es un tipo de carbohidrato que no tiene calorías. Su cuerpo usa la fibra como un limpiador interno en lugar de una fuente de nutrientes. Un efecto notable de esta limpieza es la ayuda de la fibra con el control de peso. La fibra dietética reduce la secreción de insulina en el cuerpo al disminuir la velocidad de absorción de nutrientes después de una comida. De esta manera, te sientes más lleno por un período de tiempo más largo, sus niveles de insulina están bien regulados y su comida se digiere adecuadamente. Con las dietas altas en fibra, la sensibilidad a la insulina aumenta y, como resultado, disminuye el peso corporal.

En una revisión de estudios centrados en la regulación energética relacionada con el consumo de fibra dietética, los investigadores del Centro de Investigación de Nutrición Humana Jean Mayer USDA compararon la relación de la sensación de saciedad causada por el consumo de fibra con la pérdida de peso. Las personas sanas se probaron con una ingesta calórica limitada y los

## Cómo usar Fit 'n Fiber

- Mezcle 2 cucharadas (16 gramos) con 8 onzas (240 ml) de agua una vez al día. AIM recomienda mezclar con AIM ProPeas o Herbal Fiberblend. Fit 'n Fiber se toma mejor antes de las comidas. Los adolescentes (12-17) deben mezclar una cucharada una vez al día.
- Aquellos que toman medicamentos recetados, mujeres embarazadas o lactantes y personas que tienen dificultad para tragar deben consultar a un profesional de la salud antes de usar. Tomar cuatro horas antes o después de la amoxicilina.
- Mantener fuera del alcance de los niños.
- La cáscara de psyllium puede crear una sensibilidad que resulta en una reacción alérgica.

resultados demostraron que 14 g adicionales de fibra por día durante más de 2 días mostraron una disminución del 10 por ciento en la ingesta de energía y la pérdida de peso de 4.18 libras (1.9 kg) durante 3.8 meses. Estos resultados aumentaron entre las personas con sobrepeso.<sup>3</sup>

## Preguntas frecuentes

### ¿Cuánta fibra necesito consumir diariamente?

Para los adultos de 50 años o menos, la recomendación para la ingesta total de fibra es de 38 g / día para los hombres y 25 g / día para las mujeres. Para adultos mayores de 50 años, la recomendación es 30 g / día para hombres y 21 g / día para mujeres. La ingesta promedio de fibra de los adultos en los Estados Unidos es de solo 15 gramos por día.

### ¿Hay alguien que no deba tomar Fit 'n Fiber?

Las mujeres embarazadas o lactantes, las personas que toman medicamentos recetados, las personas que tienen dificultad para tragar o las personas con diabetes mellitus (en las cuales el azúcar en la sangre es difícil de regular) deben consultar a un profesional de la salud antes de usar.

1. Farage Hashmi Al-ghazzewui, et al. 2007. *Journal of Science of Food and Agriculture*. 87(9). 1758-1766.

2. Wim Calame, et al. 2008. *The British Journal of Nutrition*. 100(6): 1269-75.

3. N. Howarth, E. Saltzman, S. Roberts, et al. 2001. *Oxford Academic Nutrition Reviews*. 59(5): 129-139.

## Distribuido exclusivamente por: