



Mucha vida por delante



El cansancio del adolescente y CEREGUMIL

¿Sabía qué el paso de la niñez a la adolescencia es físicamente extenuante?

Las causas:

- a) Transformaciones físicas:
 - Aumento de 25-30 cm. de altura
 - Aumento de 20-25 kg. de peso
 - Aparición de los caracteres sexuales secundarios y otras modificaciones del cuerpo.
- b) Alteraciones hormonales y maduración psíquica.
- c) Esfuerzo para llevar adelante los estudios.

Si a ello le unimos la mala alimentación en estas edades debido al miedo a engordar, podemos encontrarnos con importantes carencias nutricionales.

Por ello hay que satisfacer más que nunca una serie de necesidades:

- **Necesidades NUTRICIONALES:** la dieta del adolescente debe ser rica y variada, siendo primordial el desayuno (cereales, huevos, fruta y leche). Para ello, podemos ayudarles con **CEREGUMIL**, que previene y corrige carencias vitamínicas o nutricionales. Y con un bajo contenido calórico.
- **Necesidades de SUEÑO.** El adolescente necesita dormir más ahora que los años previos, entre 9 y 12 horas. Su mente y su cuerpo lo necesitan.
- **Necesidades de ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA** muy importante porque:
 1. permite la *oxigenación*,
 2. *estimula* a nuestro apático adolescente,
 3. le proporciona un *bienestar físico y psíquico* que procurará volver a experimentary
- 4. le ayuda a *dormir mejor*.

¿Por qué recomendamos CERE GUMIL para el adolescente?

- Porque **ayuda a prevenir estados carenciales** en esta etapa de tantos cambios que exigen un sobreesfuerzo al organismo. Su valor nutricional y su rápida absorción hacen de **CERE GUMIL** un alimento complementario idóneo.
- Porque **no engorda** ya que aporta sólo 31 calorías por dosis (10 ml.)
- Porque gracias a las proteínas, vitaminas, calcio, fósforo hierro y magnesio, **CERE GUMIL completa la dieta** que no siempre son tan variadas como sería necesario (el 98% de jóvenes entre 14 y 17 años presentan déficit en el consumo de minerales y vitaminas, según el estudio "Nutrición Infantil y Juvenil" dirigido por Luis Serra, Presidente de la Sociedad Española de Nutrición, Javier Aranceta, Secretario General de la Sociedad Española de Nutrición y Alfonso Delgado, Presidente de la Asociación Española de Pediatría).
- Porque un adolescente bien alimentado, practica deporte y duerme bien: es un **adolescente sano**, con energía e ilusión para afrontar sus cambios en esta nueva etapa.

"La sabia combinación de vitaminas, calcio, fósforo, hierro, miel y azúcar de caña en **CERE GUMIL** ayudan a evitar los desequilibrios nutricionales"

CEREGUMIL

EL COMPLEMENTO QUE NECESITAS PARA TU RITMO DE VIDA

Jarabe con extractos de trigo, cebada, maíz, avena, judías y lentejas, agua, etanol (inferior al 3,5%), glicerofosfato de calcio, miel de abejas, y azúcar de caña.

Envase 200 ml. o monodosis de 10 ml. /30 uds.

Valor nutricional por cada 100 gr.

PROTEÍNAS	
Aspartico	0,01%
Glutámico	0,03%
Fenilalanina	0,01%
Lisina	0,02%
Resto de aminoácidos	hasta 0,7%

HIDRATOS DE CARBONO	
Fructosa	14,80%
Glucosa	11,90%
Sacarosa	24,50%
Resto de carbohidratos	hasta 53,2%

GRASAS	
Saturadas	Inf. 0,05%
Poliinsaturadas	Inf. 0,05%
Monoinsaturadas	Inf. 0,05%
Colesterol	Inf. 0,2%
Resto de grasas	hasta 0,01%

VITAMINAS	
Vitamina B1	20 mg.
Vitamina B6	15 mg.

MINERALES	
Calcio	442 mg/ Kg.
Fósforo	137 mg/ Kg.
Magnesio	22,7 mg/ Kg.
Potasio	250 mg/ Kg.
Hierro	10,2 mg/ Kg.

100 g. de producto aportan 205 calorías
(la dosis diaria recomendada de 3 cucharadas aporta solo 79 calorías/día).

Su dosis diaria aporta el 100% de la cantidad diaria recomendada (CDR) de Vitamina B1, y un 75% de Vitamina B6