

CAFÉ MOLIDO VERDE

PARA UN CUERPO Y UNA MENTE
SALUDABLE



¿CÓMO ACTÚA EL CAFÉ VERDE CAFETOLIO?

El ácido clorogénico presente en el Café Verde baja los niveles de azúcar en la sangre y los picos de insulina, además mejora las funciones de la hormona que quema grasa adiponectina. Convierte las grasas en energía para finalmente eliminarla por medio de las heces, la orina y el sudor.

¿PARA QUÉ SIRVE EL CAFÉ VERDE CAFETOLIO?

- Quemador de grasa natural
- Liporeductor, ayuda a bajar medidas, eliminando los depósitos grasos de: Brazos, espalda, abdomen, muslos.
- Mejora la apariencia de la celulitis, al disminuir los depósitos grasos
- Combate el envejecimiento prematuro
- Mejora la diabetes por que regula los picos de insulina y el azúcar en la sangre

BENEFICIOS

- Ayuda a perder peso rápidamente
- Elimina grasa localizada
- Ayuda a la diabetes tipo 2
- Elimina la ansiedad de comer a toda hora
- Reduce la sensación de cansancio y fatiga
- Es antioxidante por esto cuida tu cabello y tu piel, efecto anti - edad
- Disminuye la celulitis
- Produce energía extra
- Refuerza la memoria
- Ayuda a disminuir el envejecimiento prematuro
- Limpia el hígado, es détox
- Mejora el Sistema Inmunológico
- Disminuye el riesgo de cáncer
- Reduce el colesterol malo

MODO DE USO

Poner un vaso de agua a hervir una vez este hirviendo apagar la estufa, agregar una cucharada al ras de Café Verde Caffeto y revolver, dejar reposar por 7 a 10 minutos, colar y servir, tomar caliente o frío como desee.

Para endulzar a la bebida puede agregar miel o azúcar natural (splenda), si le quiere agregar sabor puede ponerle clavitos, canela, limón, jengibre o naranja. Se toma diariamente 30 minutos antes del desayuno, almuerzo y cena.

Si sufre de colon irritable o gastritis, tomar 30 minutos después del desayuno y las otras 2 tomas si son 30 minutos antes.

CONTRAINDICACIONES

Contraindicaciones del café Verde:

- No apto para personas con arritmia cardiaca
- No pueden tomarlo personas con úlceras
- No pueden tomarlo mujeres en estado de lactancia
- No pueden tomarlo mujeres en embarazo

TAMBIÉN PUEDE SUSARLO PARA:

- Helicobacter
- Gastritis
- Problemas de Colón
- Problemas de hígado graso
- Hipotiroidismo
- Presión alta

Si después de dos semanas tienes bastante pérdida de apetito debes bajar la cantidad de consumo de 3 veces al día a 2 veces al día, siempre teniendo en cuenta que se debe tomar media hora antes de cada comida principal.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿CUÁNTO PUEDE BAJAR CON UNA BOLSA DE CAFE VERDE?

De 2 A 3 kilos promedio en un mes, pero todos los organismos son diferentes, por lo general el producto más que bajar de peso ayuda muchísimo para disminuir depósitos grasos, viendo así primero resultados bajando tallas y posteriormente peso.

¿CUÁNTO DURA UN SOBRE?

Con 2 tomas al día (almuerzo y cena), 30 Dias.

¿QUÉ COLOR TIENE EL CAFÉ CUANDO LO PREPARAN?

Verdoso claro.

¿COMO ES SU SABOR?

El sabor es amargo, sabe similar a agua de arvejas, por eso se recomienda tomarlo con: miel o azúcar natural (splenda), limón, clavitos, canela, jengibre o naranja.

¿SE DEBE HACER DIETA?

- Es muy recomendado purgarse antes de iniciar las tomas de café verde.
- Los 3 primeros días evitar los lácteos
- Evitar los carbohidratos en la noche

¿ES RECOMENDABLE HACER EJERCICIO O ACTIVIDAD FÍSICA?

No es obligatorio, pero si lo haces tendrías mejores y más rápidos resultados

¿CÓMO SE ELIMINA LA GRASA?

Por medio de la orina, el sudor y las heces fecales

¿POR QUÉ SE BAJA TAN RÁPIDO?

El ácido CLOROGENICO presente en el café verde mejora las funciones de la hormona quema grasa adiponectina. El café nos da saciedad y empezamos a comer menos y el cuerpo empieza a tomar la energía de los depósitos grasos, centrándose en la quema de éstos, por lo tanto, se puede bajar antes de medidas que de peso.

¿TIENE EFECTO REBOTE?

No. Pero recomendamos que al llegar a tu peso sigas tomando esporádicamente una taza de café verde para mantener el peso.

¿LO PUEDEN TOMAR NIÑOS?

Lo pueden tomar niños desde los 15 años

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL CAFÉ “COMÚN” Y EL VERDE?

Básicamente el tipo de tratamiento que reciben. El primero se tuesta y el segundo se deja tal y como está, es decir, como se extrae de la planta.

INFORMACIÓN GENERAL

El café verde deriva de los granos de café crudos o sin tostar. Suplementos basados en este extracto se han hecho populares en los últimos años ya que los investigadores han descubierto que contienen muchos componentes beneficiosos.

DIFERENCIAS ENTRE EL CAFÉ VERDE Y EL CAFÉ NEGRO

El café verde y el café negro tienen su origen en los granos de la planta del café, pero ambos pasan por un proceso distinto antes de su comercialización.

El café negro se tuesta y por eso aporta ese aroma y matices y tiene ese color oscuro. En cambio, el café verde no pasa por un proceso de tostado. Se envasa directamente antes de su total maduración. Esa diferencia causa que exista desemejanza en el color, el sabor y las propiedades. Beneficios del café verde de ambos tipos de café

BENEFICIOS CAFÉ VERDE

Pero... ¿cuáles son los beneficios de esta sustancia? ¿Por qué es bueno tomarla? A continuación, puedes encontrar algunos motivos para consumir café verde.

1. MEJORA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Los granos del café verde son muy eficaces en la mejora de nuestro sistema inmunológico. Debido a la aparición de potentes protectores contra los radicales libres, virus y hongos, esta sustancia ayuda a nuestro cuerpo a eliminar todo tipo de elementos tóxicos y dañinos. En consecuencia, notaremos una mejora en nuestra salud general.

2. EFECTO ANTI-EDAD

Los granos de café verde también son conocidos por contener altos niveles de compuestos volátiles, ya que no necesitan someterse al procedimiento de tostado y, por tanto, permanecen en el café. El ácido gamma-aminobutírico (GABA), la teofilina, el galato de epigalocatequina, etc. son algunos de esos ingredientes que pueden ayudarnos a mantener nuestra salud cutánea y evitar la aparición de arrugas.

Artículo relacionado: "GABA (neurotransmisor): qué es y qué función desempeña en el cerebro"

3. DISMINUYE RIESGO DE CÁNCER

El café verde disminuye el riesgo de cáncer y hace que el cuerpo sea más receptivo al tratamiento de esta enfermedad. Los estudios han demostrado que el ácido clorogénico tiene un efecto beneficioso para el tratamiento y la lucha contra el cáncer de mama, según cuenta el Journal of Inorganic Biochemistry. De nuevo, otro de los grandes beneficios de este alimento para nuestra salud.

4. ELIMINA SUSTANCIAS QUE DAÑAN EL CABELLO

Tomar café verde también ayuda a lucir un pelo mejor. El contenido de los antioxidantes de los granos de café verde es beneficioso para nuestro cabello, pues nos ayudan a luchar contra elementos tóxicos y dañinos para que nuestro cabello se mantenga fuerte y sano.

5. LUCHA CONTRA LA CALVICIE

La alopecia androgenética, también llamada pérdida de cabello común, puede prevenirse gracias a los granos de café verde. Este tipo de alopecia ocurre más en hombres, pero también puede ocurrir en mujeres. El extracto de esta sustancia también puede aumentar el crecimiento del pelo, así como el grosor de los cabellos.

6. REDUCE EL EFECTO DE LOS RADICALES LIBRES

Ácido clorogénico presente en los granos de café verde puede reducir los efectos de los radicales libres en nuestro cuerpo hasta 10 veces más que el té verde. Puesto que los granos no son tostados, hay algunos agentes antioxidantes de la familia de los polifenoles, ácido ferúlico, etc., que desaceleran el proceso de envejecimiento, evitan trastornos cardíacos, artritis o problemas de visión, como las cataratas.

7. REDUCE LA PRESIÓN SANGUÍNEA

Uno de los principales beneficios de los granos de café verde es que ayudan a reducir el estrés y la presión arterial. El ácido clorogénico, reduce la presión arterial. Este ácido clorogénico es destruido por el proceso de tostado en los granos de café regular, haciendo café verde la mejor opción.

8. MEJORA EL FOCO MENTAL

Aunque el café verde no haya pasado por un proceso de tostado del grano, igual que ocurre con el café negro, el café verde favorece el enfoque mental. Los granos de café contienen compuestos específicos que mejoran las funciones de los neurotransmisores en el cerebro y pueden incluso reducir la probabilidad de padecer la enfermedad de Alzheimer.

9. RICO EN ANTIOXIDANTES

Seguramente la gran diferencia entre el café verde y café negro es que el primero mantiene gran cantidad de antioxidantes puesto que no se tuesta. Estos antioxidantes reducen los efectos dañinos de los radicales libres en nuestro cuerpo y mejoran nuestra salud, como por ejemplo al controlar nuestros niveles de azúcar en sangre y evitar el deterioro de la piel.

10. REDUCE LA GRASA CORPORAL

El café verde forma parte de muchos suplementos para quemar grasa, Según una investigación realizada en 2007 y publicada en el Journal of International Medical Research concluyó que el café verde parece tener un efecto significativo en la absorción y utilización de la glucosa de la dieta. Si el café se utiliza durante un largo período de tiempo, podría reducir la masa corporal y la grasa corporal.

11. ACELERA EL METABOLISMO

El ácido clorogénico presente en este tipo de café, aumenta la tasa metabólica basal (TMB) de nuestro cuerpo de forma considerable, lo que minimiza la liberación excesiva de glucosa del hígado en la sangre como se ha dicho anteriormente. Acelerar el metabolismo basal significa que quemamos calorías incluso descansando. Si quieres saber más estrategias para acelerar el metabolismo, puedes leer este artículo: “15 consejos para acelerar el metabolismo y adelgazar cómodamente”.

12. EFECTO SACIANTE

Otro de los efectos del café verde es que esta sustancia tiene un efecto saciante y, por tanto, ayuda a controlar el hambre y adelgazar. Esto es beneficioso para evitar antojos y para no comer en exceso. Si combinamos el punto anterior (que acelera el metabolismo) con este efecto saciante, tenemos el suplemento quema grasas perfecto.

13. TRATAMIENTO DE LA DIABETES

Los granos de café verde son perfectos para el tratamiento de la diabetes tipo 2. Sus suplementos son conocidos por reducir los altos niveles de azúcar en nuestro torrente sanguíneo y, además, como se ha dicho, también ayudan a reducir el peso.. Ambas características son idóneas para curar la diabetes mellitus tipo 2.

15. PRODUCTO DETOX

El café verde es muy bueno para ayudar en la dieta de desintoxicación. Gracias a esta sustancia, es posible limpiar el hígado para liberarlo de toxinas, colesterol malo, grasas innecesarias, etc. Cuando el hígado se desintoxica, funciona mucho mejor y por tanto nuestro metabolismo y nuestra salud lo agradecen.

16. MEJORA LA SALUD DEL CEREBRO

No solo la salud física se beneficia del consumo de café verde, sino que el cerebro también nota los efectos positivos del consumo de esta sustancia. Según una investigación publicada en el Journal of Nutritional Neuroscience se ha encontrado suficiente evidencia para afirmar que el ácido clorogénico previene la condición degenerativa del cerebro.

El café verde es un perfecto aliado de las dietas ya que tiene propiedades saciantes, quemagrasas y diuréticas. Además, favorece la circulación, disminuye los niveles de glucosa en sangre y ayuda a mejorar la celulitis. Sin embargo, si deseas perder peso, no debes perder de vista lo básico: sigue una dieta equilibrada y realiza ejercicio regularmente para que la combinación con el café verde sea todo un éxito.