



GOJI BERRY

Consumida pelos orientais há milhares de anos, o Goji Berry ainda é novidade no país, mas vem conquistando cada vez mais espaço no cardápio dos brasileiros. Originária do sul da Ásia - China, Tibete e Índia -, a fruta é a sensação do momento nas dietas e destaca-se também por suas propriedades benéficas à saúde.

Rica em variedades de aminoácidos, vitaminas, minerais, ácidos graxos insaturados, antioxidantes e polissacarídeos, o Goji Berry agrada à primeira vista por ser pouco calórico. Uma colher de sopa da fruta possui cerca de 50 calorias. Contudo, seus benefícios vão muito além da balança.

Veja alguns dos benefícios:

- Riquíssima em vitamina C, torna-se um poderoso antioxidante, combate o envelhecimento e aumenta a longevidade.
- Contém Fibras que ajudam no bom funcionamento do organismo e também melhora a saciedade.
- Acelera o metabolismo. Aliás, o consumo de Goji Berry associado a uma alimentação saudável e a prática regular de exercícios físicos ajuda a Emagrecer.
- Ajuda no tratamento da Diabetes e Colesterol elevado.
- Colabora com o bom trabalho do sistema imunológico.

- Devido á presença de aminoácidos, entre eles o triptofano em sua composição, ela favorece o bom humor, já que esta substância é responsável pela sensação do bem-estar.

- E mesmo sendo seca ela possui **alto poder nutritivo**. Veja alguns dos seus benefícios:

- Riquíssima em vitamina C, torna-se um poderoso antioxidante, combate o envelhecimento e aumenta a longevidade.

- Contém fibras que ajuda no bom funcionamento do organismo e também melhora a saciedade.

- Acelera o metabolismo. Aliar o consumo do goji berry a uma alimentação saudável e a prática regular de exercícios **ajuda emagrecer**.

- Ajuda no tratamento da diabetes e colesterol elevado.

- Colabora com o bom trabalho do sistema imunológico.

- Aumenta a Energia e a Força, aumentando assim a tolerância a exercícios físicos, diminuindo a fadiga.

- Aparência e sensação jovem, o Goji Berry estimula a liberação do GH. O que fornece benefícios ao organismo como: redução de gordura, melhora do sono, restauração da libido, aumento da memória, aparência mais jovial.

EM CASO DE DÚVIDAS, CONSULTE SEU MÉDICO OU UM DOS NOSSOS FARMACÊUTICOS.