

Los Neuromediadores de la Rythmonutrition®

YSONUT
La Rythmonutrition

Aporte en Tirosina

Dynovance

Productos dietéticos protéicos que aportan aminoácidos esenciales y son ricos en tirosina (3400 mg por sobre / 3000 mg por barra)

Dynovance está indicado en todas las fases de la dieta Protéifine y en equilibrio alimentario (Ritmonutrición)

➤ Por la mañana o en el desayuno y/o a medio día según el criterio médico



Chocolate, Capuccino
o Naranja-Piña

Aporte en Triptófano

Sérovance

Productos dietéticos protéicos que aportan aminoácidos esenciales, especialmente ricos en triptófano (1400 mg por sobre / 1000mg por barra)

Sérovance está indicado en todas las fases de la dieta Protéifine y en equilibrio alimentario (Ritmonutrición)

➤ A partir de las 16h y/o merienda y/o cena, según el criterio médico



Chocolate,
Crusty-cacao o Café

YSONUT
La Rythmonutrition

Bibliografía:

Ebling FJ, Barrett P. (2008) : The regulation of seasonal changes in food intake and body weight. J Neuroendocrinol. Jun;20(6):827-33.
Haus E. (2007): Chronobiology in the endocrine system. Adv. Drug Deliv. Rev. Aug 31;59(9-10):985-1014.
Bourdon L.; Buguet A. (2004): Bases de la chronobiologie : les rythmes nyctéméraux. J. Fr. Ophthalmol.; 27, Hors série 2: 2S5-2S10.
Markus CR. (2008): Dietary Amino Acids and Brain Serotonin Function; Implications for Stress-Related Affective Changes. Neuromolecular Med. May 31.
Haffen E., Sechter D.(2006) : Perturbations des rythmes biologiques et troubles de l'humeur. l'Encéphalie, Cahier 2, 32 : 795-801. Este documento está estrictamente reservado al uso médico

EADY038



1 CRONOBIOLOGÍA y NUTRICIÓN

La Cronobiología estudia el funcionamiento de los ritmos biológicos de los seres vivos.

Estos ritmos están dirigidos por los relojes biológicos de la corteza cerebral.

A su vez, estos relojes están configurados en torno a las 24h del día gracias a sincronizadores externos (alternancia día/noche o trabajo/descanso,...).

El sistema hormonal y metabólico de nuestro organismo está regulado por ritmos biológicos:

- la actividad celular varía en función del momento: gasto energético principalmente durante el día, regeneración/repación por la noche.
- las secreciones de cortisol, de insulina, de neuromediadores y de otras hormonas están todas sometidas a ritmos circadianos (de aproximadamente 24h).

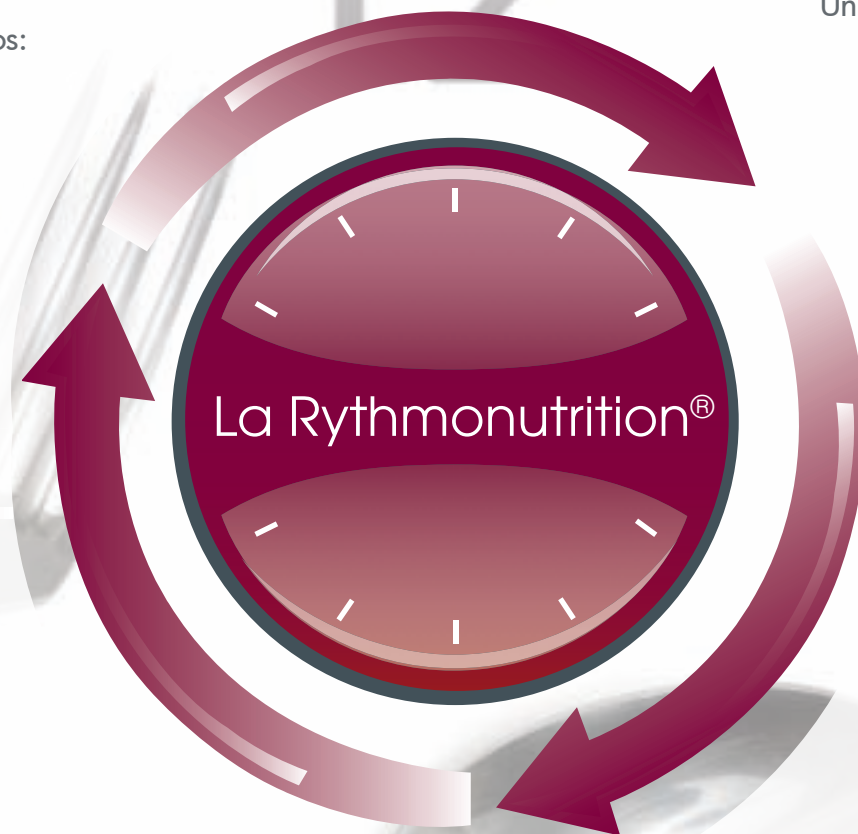
2 NEUROMEDIADORES y CRONOBIOLOGÍA

Los neuromediadores actúan en la corteza cerebral y son esenciales para la regulación del humor, el sueño, las compulsiones alimentarias,...

Para ser sintetizados, requieren ciertos aminoácidos específicos.

Éstos deben ser aportados en los momentos del día propicios:

- en la primera mitad del día: aporte de proteínas ricas en **Tirosina**
 - Para la síntesis de las catecolaminas: Dopamina y Noradrenalina, que permiten la activación física e intelectual
- en la segunda mitad del día: aporte de proteínas ricas en **Triptófano**
 - Para la síntesis de las indolaminas: Serotonina y Melatonina, que favorecen la serenidad y la relajación al final del día



3 DIETA PROTÉIFINE® y NEUROMEDIADORES

Protéifine es un programa de dieta de aporte proteico que garantiza un aporte de aminoácidos con un alto valor biológico.

Cuenta con diferentes fases según el exceso de peso, y es estrictamente individual (se adapta a las necesidades y a los ritmos de cada paciente).

Un seguimiento médico es por lo tanto imprescindible.

Siguiendo lo establecido por la Cronobiología, este programa incluye productos dietéticos ricos en precursores de los principales neuromediadores:

- Dynovance aporta **Tirosina** por la mañana para la síntesis de las catecolaminas
- Sérovance aporta **Triptófano** por la tarde para la síntesis de las indolaminas

Interés de Dynovance y Sérovance en relación con la dieta Protéifine:

- prevención y tratamiento de los trastornos del humor y del comportamiento alimentario
- disminución del riesgo de abandono y de frustración que suelen aparecer en las dietas

4 RYTHMONUTRITION®

La Rythmonutrition es un nuevo concepto nutricional que, cuando se persigue una pérdida de peso, asocia de forma sinérgica:

- una dieta de aporte proteico: Protéifine
- neuromediadores desde las primeras fases de la dieta: Dynovance y Sérovance
- una complementación micronutricional indispensable para el organismo: Inovance

La Rythmonutrition respeta los principios de la Cronobiología Nutricional:

- aporte de proteínas, neuromediadores y micronutrientes en los momentos del día que garantizan una eficacia óptima
- reeducación nutricional progresiva para alcanzar un nuevo equilibrio alimentario y estabilizar el peso de forma duradera

