

SOJA: ALIADO QUE GARANTE ÂNIMO, ENERGIA E SAÚDE PARA RETOMADAS DE ROTINA

Considerada um alimento funcional por fornecer nutrientes vitais ao bom funcionamento do organismo, a soja é ainda um importante aliado para pessoas que precisam de energia, concentração e raciocínio rápido

Manter a energia durante a rotina nem sempre é uma tarefa fácil. E retomar o trabalho ou os estudos após um período de descanso pode ser ainda mais desgastante. Isto porque o organismo muitas vezes demora a voltar ao ritmo anterior, pois se habituou a rotinas mais calmas com horários diferentes inclusive para o sono. Disposição para acordar cedo, energia para realizar várias tarefas ao mesmo tempo e concentração são componentes básicos na hora de retomar trabalhos e estudos. Para fortalecer a memória e melhorar a disposição, muitos acabam optando por medicamentos e suplementos alimentares que prometem efeitos rápidos. O problema é que, quando mal indicados, estes produtos podem representar riscos à saúde caso consumidos em dosagens incorretas ou sob orientação errada.

Alimentação correta sempre

Seja qual for o objetivo que se deseja atingir em relação à saúde, a adoção de uma alimentação balanceada é sempre a alternativa mais recomendada. O uso constante de alimentos chamados funcionais, que comprovadamente provocam efeitos benéficos à saúde, também são importante. A proteína de soja, por exemplo, é uma importante aliada para quem quer manter energia, disposição, boa memória e concentração. Isto porque a soja é rica em Omega 3, um nutriente essencial para saúde dos neurônios. Isto porque as células responsáveis pelas ligações entre os neurônios contêm ácidos graxos, como o Omega 3, que permitem a passagem de impulsos elétricos. Assim, uma alimentação rica neste nutriente torna as paredes dos neurônios mais flexíveis e a transmissão de impulsos mais eficiente.

A proteína de soja é ainda rica em colina, substância que permite que o raciocínio e concentração sejam potencializados.

Praticidade e sabor

A ingestão da soja a partir do grão *in natura* dificilmente é empregada domesticamente. No entanto, o mercado oferece diferentes opções para o consumidor, que garantem o uso do alimento com qualidade e maior praticidade. Há

décadas oferecendo aos consumidores produtos de alta qualidade, a **Josapar** - líder no mercado de arroz com a marca *Tio João* - investe constantemente em tecnologia, pesquisa e consultoria nutricional para tornar a linha **SupraSoy** a melhor alternativa para aqueles que querem estar sempre ativos e saudáveis.

Os produtos **SupraSoy** são produzidos a partir da proteína isolada de soja, ou seja, a parte do grão que concentra os verdadeiros benefícios à saúde. Além de contar com alto teor de isoflavonas, toda a linha **SupraSoy** conta com uma excelente proporção entre ômega 3 e 6, é livre de gordura trans e de conservantes, e enriquecida com vitaminas (A, B2, B5, B6, B12, D e E) e minerais (cálcio, zinco, sódio, ferro, fósforo, iodo, magnésio e potássio). O alimento em pó SupraSoy está disponível nos sabores: Sem Lactose Banana; Sem Lactose com Fibras; Sem Lactose Iogurte e Sem Lactose Light com Fibras; Sem Lactose; Sem Lactose Chocolate; Sem Lactose Light; Sem Lactose Light Chocolate.