La Ventana Natural INFORMA

Edita Laboratorios Ynsadiet S.A.
Ejemplar Gratuito.

Nº 3. Octubre de 2014

David Muñoz

Un tres estrellas Michelin nos habla de su nueva aventura.

Quítate los kilos del Verano

Las Articulaciones y el Deporte

Nuevo Programa Antioxidante

www.laventananatural.com

Nuevo Programa de Nutrición
ANTIOXIDANTE

YNSADIET NUTRIOX program®

Hoy en día nos gusta cuidarnos, siempre dentro de nuestras posibilidades. Cada vez está más de moda hacer ejercicio (bicicleta, maratones, correr, gimnasio…), ingerir alimentos más "naturales" y llevar una vida en la que la preocupación por el futuro está más presente que hace unos años. Esta nueva conciencia se está llevando a cabo, pero… ¿qué pasa con los factores externos? Es decir, con la contaminación ambiental, pesticidas, insecticidas, la alimentación de los animales que ingerimos… todo este control está fuera de nuestro alcance, y por tanto… ¿cómo podemos protegernos de ellos?

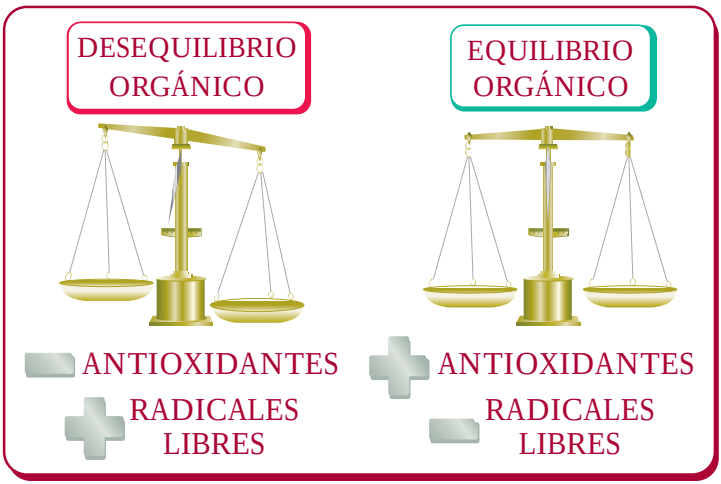
Desde nuestro Laboratorio, nos preocupamos por tu salud y por ello hemos creado NUTRIOX PROGRAM YNSADIET: un plan con el que queremos neutralizar todos los factores que pueden afectar a tu estrés oxidativo, ya sean internos o externos, como por ejemplo, el estrés, el ejercicio mal ejecutado, la obesidad, la polución, la alimentación, fumar… Un aumento en el Estrés Oxidativo y del consumo de Oxígeno produce un desequilibrio en el metabolismo de Oxidación / Antioxidación, debido a lo cual se acumulan Radicales Libres. Éstas son unas moléculas altamente inestables, que van quitando electrones a las células de nuestro organismo, para estabilizarse, pero generando, de esta manera, daños irreparables en nuestras células que pueden derivar en distintos tipos de enfermedad, a la vez que la enfermedad (incluida la obesidad) genera un amento de Radicales Libres.

Esta acumulación provoca un envejecimiento prematuro de nuestra piel, y es ahí precisamente donde se ven los efectos.

Qué podemos aportar para reequilibrar el metabolismo oxidativo? Existen unas sustancias que ceden al Radical Libre el electrón que le falta sin volverse ellas mismas inestables. Se llaman antioxidantes y debemos consumirlos para poder neutralizar la gran cantidad de radicales libres que tenemos acumulados.

Nutriox Program te ayuda a combatir esos Radicales Libres a través de unas consultas con especialistas que te van a recomendar unas dietas ricas en Antioxidantes en función de tu situación, junto con los complementos alimenticios con alto contenido en antioxidantes que más se ajusten a tus características.

Únete a Nutriox Program y siéntete joven durante más tiempo
www.nutrioxprogram.es



Edita Laboratorios Ynsadiet S.A.
Laboratorios Ynsadiet
C/ Isaac Peral nº3
Pol. Ind. Ntra. Sra. de Butarque
28914 - Leganés (Madrid). Tlf: 91 683 83 06
Coordinadora de Redacción. Elena Requis. elena.requis@ynsadietsa.com
Jefe de Prensa. Rafael Sánchez. rafael.sanchez@ynsadietsa.com
Diseño y Maquetación. Antonio Sánchez. antonio.sanchez@ynsadietsa.com

Cómo olvidarnos de LOS KILOS DEL VERANO

Marisa Madoz.
Lda. en Medicina y Nutrición.
Coordinadora Dietasol.

Dietasol
-Peso + Salud

Con mucha tristeza, la vuelta al cole y al trabajo nos obliga a ir dejando atrás la época estival en la cual descansamos y disfrutamos del calor, pero en la que también nos excedemos en nuestra alimentación, dejando una huella en nuestro cuerpo en forma de "unos kilitos de más".

En nuestra mano está el poder quedárnoslo o eliminarlos para poder sentirte mejor contigo misma/o. Para ello, lo primero es la concienciación. Tenemos que estar convencidos de querer perder ese peso para proponernos un objetivo y llegar a él.

> *"Para perder estos kilos lo primero es la concienciación. Tenemos que estar convencidos de querer perder ese peso para proponernos un objetivo y llegar a él."*

Una vez decidido, hay que hacer una "limpieza", es decir, depurar nuestro organismo de esas toxinas que hemos acumulado durante el verano en el eje hepático/digestivo/renal. Esta depuración, en realidad, deberíamos hacerla todos después de los excesos, sin necesidad de querer bajar peso, sino para sanear nuestro propio organismo.

Tras esta primera fase, llega el momento de la dieta o control de la alimentación. En la que se aconseja que se realice una reeducación alimentaria, es decir, tratar de mantener los buenos hábitos (comer de 5 a 6 veces al día, beber de 1,5 a 2l de agua, no abusar de las grasas ni de los hidratos, alimentos variados…) que todos conocemos. Esto no quiere decir que no podamos tener vida social, ya que las buenas prácticas pueden realizarse en el tiempo a pesar de cometer "excesos puntuales" que no tienen por qué perjudicarnos. Lo más importante es mantener tu rutina y que los excesos sean esporádicos.

Es conveniente realizar algún tipo de ejercicio físico que te ayude a aumentar la quema de tus grasas acumuladas, pero es importante hacerlo dentro de nuestras posibilidades. No sirve de nada irse a correr un día durante 40 minutos y que al día siguiente no puedas dar un paso sin notar el ácido láctico de las agujetas.

Esa actitud sólo te lleva a abandonar el deporte. Una vez que ya hemos perdido el peso deseado, o alcanzar un peso en el que nos sintamos cómodos, llega la fase del mantenimiento. Esta es la más importante, ya que es la que hace que no volvamos a recuperar esos kilos que nos ha costado perder. Es la etapa en la que muchos caemos en la tentación impidiendo que nunca conservemos el peso ideal, de tal manera que siempre tengamos que estar haciendo dietas. Con estos cambios bruscos de peso, nuestro cuerpo sufre hasta que pierde la capacidad de bajar peso.

Podemos encontrar miles de dietas en internet, pero ninguna de ellas nos va a ayudar en todos estos puntos. Para ello, es fundamental la presencia de un nutricionista que te asesore en función de tus características y enfermedades y que te facilite determinados ejercicios físicos adaptados a tu situación personal a la vez que te proporciona la fuerza psicológica necesaria para superar todas estas etapas por las que pasamos al querer perder peso.

No lo dudes, confía en un especialista que sabrá qué necesitas hacer para conseguir tu propósito y olvidar los "restos indeseables" del verano!!!

Cómo cuidar las articulaciones
EN EL DEPORTE

Sonia Martín
Licenciada en Biología
Técnico Test Intolerancias Ynsadiet

Hoy en día no hay ninguna duda sobre la importancia y los beneficios que el deporte aporta a nuestro organismo; desde la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes, pasando por la liberación de tensiones, control del estrés y mejora de la calidad del sueño, hasta obviamente el fortalecimiento de la musculatura esquelética.
Todos estos beneficios, y otros muchos, se asocian al deporte pero indudablemente el desarrollo de determinado tipo de ejercicios, la constancia en su realización, el paso del tiempo y la mayor esperanza de vida actual hace que debamos proteger nuestras articulaciones de una manera más activa.
aspectos generales debemos añadirle lesiones o procesos degenerativos tales como la artrosis.

Una correcta alimentación es esencial para la protección de nuestro sistema esquelético. Sin embargo la alimentación puede, y en algunos casos debe, ser suplementada con complementos que cubran las necesidades básicas de nuestro sistema articular y muscular.

Estos complementos están especialmente indicados para recuperarse de lesiones y evitar futuras, además de fomentar el buen estado de nuestras articulaciones.

Existen alimentos y nutrientes que por su acción antiinflamatoria y antioxidante ayudan a prevenir dolencias de este tipo.

Entre ellos encontramos:

- El Omega 3 (que encontramos en pescados azules, frutos secos, semillas de lino, sésamo) es muy recomendable, además de por otros beneficios, por su acción antiinflamatoria.
- El consumo de legumbres, algunas verduras y frutas, así como condimentos (azafrán, jengibre, cúrcuma, clavo) son primordiales por su riqueza en flavonoides.
- La Vitamina C, el Selenio, la Vitamina E, el Zinc y el Manganeso tienen acción antioxidante y efecto antiinflamatorio, y promueven la formación de colágeno. consumo de alimentos ricos en azufre (ajo, cebolla, huevos, coles), ayudan a absorber calcio y favorecer la reparación de tejidos y cartílago.

El complemento nutricional por excelencia para proteger nuestras articulaciones es el Cartílago de Tiburón. Nuestro laboratorio presenta el Cartílago de Tiburón como complemento condroprotector más básico y fundamental, un producto con alta concentración de Cartílago de tiburón que lo hace esencial para nuestras articulaciones.

Otra ayuda para nuestros huesos, la encontramos en el Colágeno con ácido Hialurónico, que nos ayuda a mejorar la salud de nuestros tendones, articulaciones y cartílagos, ya que actúan de forma conjunta en la formación, y protección de dichas partes de nuestros sistema esquelético al proporcionar elasticidad a las articulaciones.
Por último tenemos el Arti/Oseo cuya composición hace de él un producto muy completo, ya que además de la acción condroprotectora del Cartílago, contiene Sauce y extracto de Mejillón de labios verdes que le proporcionan un efecto analgésico y antiinflamatorio adicional idóneo para reducir molestias articulares.

El alimento de las reinas
LA JALEA REAL

David Agulló
(Franquiciado de la Ventana Natural.
Naturópata. Nutrición Ortomolecular.
Colaborador del Instituto
de Investigación Moncayo).

La Jalea Real es un superalimento y es lo que diferencia la alimentación en las abejas, que hace que la reina sea capaz de poner unos 2000 huevos diarios y que viva más que el resto de los ocupantes de la colmena. Una abeja obrera vive una media de 30 a 45 días mientras que una abeja reina puede llegar a los 5 años, es decir hasta 40 veces más.

Es el alimento de la realeza en la colmena. Este hecho nos recuerda la máxima naturista de "somos lo que comemos", ya que gracias a este superalimento la reina se diferencia del resto.

> *"La abeja reina y las futuras reinas son las únicas que se alimentan exclusivamente de Jalea Real."*

La Jalea Real es el mejor suplemento que podemos tomar cuando se avecinan los cambios estacionales, ya que tiene la capacidad de preparar nuestro organismo para estos cambios, aunque su consumo continuado es interesante para mantener niveles óptimos de nutrientes en nuestro organismo.

Este complemento ha sido y es objeto de numerosos estudios, entre ellos, los más recientes demuestran un beneficio en el control del colesterol, el síndrome metabólico y en la diabetes tipo II. Este hecho demuestra que inclusive los pacientes diabéticos, que muchas veces no la toman por precaución, sí que pueden consumirla y ayudarse de todos los beneficios que proporciona.

Otra de las propiedades desconocidas por la mayoría, es la utilidad en la etapa de la menopausia y en la prevención de la osteoporosis asociada a los cambios hormonales que se producen en la mujer. Para los niños es un apoyo en el crecimiento y en el correcto desarrollo, supliendo las carencias provocadas por la alimentación actual debido a la escasez de nutrientes, y sobre todo en el cambio de estación y en el estrés al que se someten los niños en el inicio de los cursos escolares.

Para las personas mayores se podría considerar un suplemento muy adecuado por su contenido en Acetilcolina, uno de los principales neurotransmisores del sistema nervioso y que ayuda en las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Por tanto y a modo de resumen, las principales propiedades de esta sustancia del panal, son: Inmunomoduladora, hace que nuestras defensas actúen de forma correcta, Antiinflamatoria, es útil en el control de la Diabetes tipo II, que actualmente se está convirtiendo en una verdadera pandemia, ayuda en la etapa de la menopausia y en la osteoporosis, es útil en las personas que padecen fatiga crónica, estimula la producción de neuronas nuevas, tiene propiedades anticancerígenas, es hepatoprotectora, cuestión importante en las personas que toman fármacos debido a la toxicidad que provocan a nivel hepático, y uno de los más prometedores es la capacidad antienvejecimiento constatada en la reina y que los científicos investigan para aclarar el mecanismo de esta increíble propiedad que disfrutan las abejas reinas. Así que si quieres sentirte como una reina (o un rey, por supuesto), toma Jalea Real.

jalea real PHYTO green

Productos de calidad

PHYTO green

complementos dietéticos

10 ampollas
Ginseng Rojo
5´95 €
La unidad te sale a: 0,6 €

80 comprimidos
Passiflora
4´25 €
La unidad te sale a: 0,053 €

225 cápsulas
Omega 3
15´05 €
La unidad te sale a: 0,07 €

225 cápsulas
Melatonina
26´30 €
La unidad te sale a: 0,12 €

225 cápsulas
Própolis+Echinacea
25´05 €
La unidad te sale a: 0,11 €

40 VIALES
Jalea Real
Propóleo
21´50 €
La unidad te sale a: 0,54 €

a precios de fábrica

MARCA EXCLUSIVA PARA

250 ml.
Aceite Almendras con Rosa Mosqueta
5´95 €
El ml. te sale a: 0,02 €

20 sobres
Sueños Infusión
3´15 €
La unidad te sale a: 0,16 €

30 cáps.
ABDOgreen mango africano
20´75 €
La unidad te sale a: 0,16 €

40 VIALES
Jalea Real Infantil
21´50 €
La unidad te sale a: 0,54 €

475 ml.
DRENAgreen Jarabe
18´20 €
El ml. te sale a: 0,04 €

40 VIALES
Jalea Real 3ª EDAD
21´10 €
La unidad te sale a: 0,53 €

ATENCIÓN: NUEVA APERTURA DE NUESTRAS AMPOLLAS:
No romper la ampolla. Perforar con la caña la base de aluminio.

¡A LAS RICAS RECETAS!

GUISO DE JUDÍAS AZUKI CON SETAS

Ingredientes:
- 200g Judías Azuki BIO Hijas del Sol.
- 50g Arroz Basmati BIO Hijas del Sol.
- 200g Setas.
- 100g de calabacín / berenjena.
- 150g Pechuga pollo / pavo troceada.
- 2 Dientes de ajo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- ½ Puerro.
- 1 Zanahoria.
- Sal.

Receta:
Dejar las judías en remojo (mínimo 8-10h) y después hervirlas desde agua fría con aceite y sal.

Picar las verduras (sin los champiñones, calabacín o berenjena), sazonarlas y sofreírlas. Cuando estén doradas, echarlas al agua de cocción con las judías. Después, sofreír los champiñones junto con el calabacín o la berenjena, y se añaden a su vez a la ebullición de las judías con la verdura a la vez que añades la pechuga. Dejar hervir hasta que el azuki esté blandito (de 1hora a 1 hora y media).

En un cazo, hervir el arroz (con sal y aceite) como acompañamiento del guiso hasta que esté en su punto. Emplatar y disfrutar de la mezcla de sabores, con un plato nutritivo y saludable.

TOMATES RELLENOS DE COUS-COUS

Ingredientes:
- 6 Tomates grandes y maduros.
- 60g de Cous-Cous BIO Hijas del Sol.
- Yogur Natural.
- ½ Diente de ajo.
- 1 Puerro.
- Aceite de oliva Virgen Extra.
- Pimienta negra molida.
- Orégano.
- Albahaca.
- Sal.
- Queso (tipo Mozzarella).

Receta:
Lavar los tomates y cortar la parte superior para desecharla. Después, vaciar el contenido del tomate con cuidado de no romper las paredes. Reservar el contenido en un bol.

Relleno: Picar el ajo y el puerro, y añadir 5 cucharadas del yogur natural y otras 5 del reservado de tomate junto con la sal y las especies. Incorporar el cous cous. Mezclar hasta conseguir una textura cremosa (no líquida).

Colocar los tomates en una fuente para horno, y rellenarlos con la mezcla hasta el borde del tomate. Hornear 35 minutos hasta que el cous cous se haya cocido y esté blandito. Incorporar en la superficie de los tomates, queso para su fundición, y volver a hornear alrededor de 5 minutos.

Emplatar y decorar los tomates con orégano y aceite de oliva Virgen extra, para deleitarnos con esta receta simple y fácil.

DAVID MUÑOZ

UN TRES ESTRELLAS MICHELIN HABLA CON NOSOTROS

David Muñoz, chef madrileño de 31 años y con 3 estrellas Michelin, abre su nuevo DiverXO en el Hotel NH Eurobuilding en Madrid. Un cambio necesario para no tener que emigrar a Londres. Más espacio y exigencia pero con el mismo compromiso desde hace 5 años. En poco tiempo se ha colado en el Olimpo de la cocina, haciendo lo que quiere con una juventud insultante, unas ideas claras y un equipo que sabe aderezar su talento.

Desde que entras observas cerdos con alas colgados de las paredes y enormes cucuruchos de colores creados por un maestro fallero. Todo lo que engloba es una nueva experiencia no sólo para el paladar, ya que el servicio pretende ser divertido, alegre, joven donde nadie se corta en chuparse los dedos. David ejerce de maestro de ceremonias que te transporta a un mundo onírico lleno de sonrisas, sorpresas y sabores.

El chef David Muñoz recibe a nuestra compañera Elena Requis en su nuevo local.

"El producto que está fuera de temporada no tiene ni el mismo sabor ni el 100% de los nutrientes, por lo que cómo yo asumo el ser cocinero, no me deja otra opción que la de ser saludable."

David ¿tienes la sensación de ir muy por delante en todo tu proceso creativo con respecto al paladar convencional?

No, para nada. DiverXO abre un camino nuevo a cómo hacer las cosas. Hasta ahora un 3 estrellas Michelin en cualquier parte del mundo, tenía unas reglas no escritas que se cumplían, y DiverXO decidió reescribir las suyas propias, y esto ha hecho que tengamos el restaurante que queremos a día de hoy.

¿Cuántos años han de pasar para entrar con la misma confianza y sin complejos, a un Mesón como a un restaurante como el tuyo?

Yo creo que no tiene que pasar más tiempo. La prueba está en que DiverXO está lleno todos los días de mesas muy variopintas. Lo bueno de DiverXO es que hagas lo que hagas, seas como seas y vengas como vengas no te sientes desubicado. El cliente que viene a DiverXO, es aquel al que le gusta comer, da igual que tenga mayor o menor edad, más o menos dinero… lo importante es disfrutar de la experiencia.

Estamos en la era de lo saludable, para algunos casi obsesión. ¿Eres minucioso con esto en tus ingredientes?

Sí claro. Nosotros utilizamos el mejor producto posible lo que significa que usamos alimentos de temporada ya que el producto no solo está más rico, sino que es más saludable. Muchas veces el producto que está fuera de temporada no tiene ni el mismo sabor ni el 100% de los nutrientes, por lo que cómo yo asumo el ser cocinero, no me deja otra opción que la de ser saludable.

¿Cuánto hay de equilibrio en tu cocina?

Toda la cocina debe ser natural. De hecho, la de DiverXO está basada en los métodos de cocción más básicos, es decir calor ya sea vapor, por fuego, brasa, wok, planta, fritos… Lo importante, precisamente, es que se respeten esos códigos de buena cocina.

¿Está reñido lo natural con la cocina moderna y vanguardista o se complementan?

Al final una bebe de la otra. Una cocina de vanguardia que para el comensal tiene un coste elevado, no debería ser concebida si no es con el mejor producto posible que se pueda conseguir.

La cocina china usa muchos ingredientes naturales (algas…), ¿qué ingredientes trajiste de esa época que uses actualmente en tu cocina?

La esencia de DiverXO es la libertad, con lo cual nos hemos traído y seguimos trayendo muchos conceptos de todas las partes del mundo. La forma de cocción china del wok con los vegetales es una de las más respetuosas con los alimentos, por ejemplo. Por lo que, más que productos, nos hemos traído conceptos que den buen resultado.

¿Empleas algún alimento ecológico en tus platos?

Sí, ahora mismo, por ejemplo, estamos empleando un tomate, que es la bomba, pero no todo puede ser ecológico porque no hay tanto mercado para nuestras necesidades.

¿Qué no falta en tu dieta?

Arroz. Primero porque es rápido y te lo puedes comer con cualquier cosa, y segundo porque es nutritivo. En el restaurante hay muchos días que tomo arroz, porque no tengo tiempo de comer.

Eres joven aún, pero ¿en qué crees que se te ha pasado el arroz?

En ninguno. Yo creo que tengo una gran suerte, ya que es muy complicado encontrar a día de hoy gente en la vida que haga lo que quiere y como lo quiere, ello conlleva un alto sacrificio y cuanto mayor es el sueño que persigues, mayores son los sacrificios, esto es indivisible, pero en mi caso la balanza está muy encima de lo positivo.

Dime algún ingrediente para que este país sepa mejor.

La tolerancia y respeto. Si algo falta en esta sociedad es esa tolerancia con respecto al de al lado.

La Opinión del Profesional
PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Responde el Dpto. Técnico de Laboratorios Ynsadiet
Leticia Díaz. *Responsable del departamento de Calidad de Laboratorios Ynsadiet.*
Guillermo García. *Director Técnico de Laboratorios Ynsadiet.*
Pedro Palomo. *Director Departamento de Desarrollo de Productos de Laboratorios Ynsadiet.*

Hola, Tengo el colesterol alto, y me han aconsejado tomar Lecitina de Soja. Es mejor tomarla granulada o en perlas? Qué diferencias hay?

Depende de los niveles de colesterol que te hayan salido en la última analítica. Si no pasa de 220 mg/dl, puedes consumir la lecitina de soja granulada. Sólo necesitarías consumir dos cucharadas soperas al día en ensaladas, purés, yogures…

Si tu analítica se sitúa entre 220-240 mg/dl, es mejor que consumas como complemento las perlas de Lecitina, empezando por dos cápsulas blandas en desayuno, comida y cena. En el caso que sea mayor, mi consejo es que utilices Zentrum Colesterol con Olivo, Alcachofera y Policosanoles, que ayuda a controlar los niveles de colesterol en sangre más elevados, tanto de colesterol alimentario como de colesterol endógeno, ya que normaliza su síntesis en el organismo y evita además que se oxide y tenga una mayor repercusión negativa en nuestra salud.

En todos estos casos, acompañando siempre con una dieta o por lo menos unas pautas de alimentación en las que disminuyas las grasas saturadas y los azúcares, para evitar la formación de colesterol por parte de nuestro hígado.

¿Cómo se obtiene la levadura de cerveza?

La levadura de cerveza se compone de microorganismos muy activos, con una gran capacidad de reproducción. Durante esta fase, se generan prácticamente todas las vitaminas y proteínas vegetales de gran valor biológico, enriquecidas con oligoelementos y minerales procedentes de su substrato alimentario.

La levadura de cerveza se obtiene a partir de la fabricación de esta bebida refrescante. En este proceso, se genera por fermentación una gran cantidad de levadura. Lo que sobra después de la fabricación de la cerveza, se separa y se somete a varios lavados, para eliminar las impurezas procedentes del cereal y lúpulo. Posteriormente se prensa para eliminar la máxima cantidad de agua. Con el fin de frenar los procesos enzimáticos y fermentativos, se calienta de modo controlado, de manera que las paredes celulares de la levadura, se resquebrajan.

Su uso se ha hecho popular por la gran cantidad de propiedades beneficiosas que se le atribuyen, entre ellas la mejora de la piel y el crecimiento del pelo, o su importante aporte de proteínas. No sólo se trata de un multivitamínico natural que existe desde épocas prehistóricas, sino que también, éste alimento es muy rico en minerales y proteínas, aún siendo un alimento de origen vegetal.

En herbodietética se utiliza para nuestra piel, pelo y uñas, además de conseguir favorecer nuestro sistema anímico por su riqueza en vitaminas del grupo B. Es un excelente complemento para vegetarianos gracias a su aporte de proteínas de alto valor biológico.

Hoy visitamos a...

VENTANA NATURAL MARKET DE TORRE DEL MAR (MÁLAGA)

ENTREVISTA A: Mª Luz Luque. VENTANA NATURAL MARKET DE TORRE DEL MAR (MÁLAGA)

Hola Mª Luz, ¿Cuántos años lleva abierto tu centro dietético la Ventana Natural?
Empecé mi aventura empresarial en el año 2006, es decir, pronto cumplimos 9 añitos formando parte de esta GRAN FAMILIA que es Ynsadiet.

¿Cómo conociste la franquicia Ventana Natural? ¿Por qué confiaste en Laboratorios Ynsadiet como referente para que te ayudara y te asesorara?
Lo único que tenía claro es que quería dedicarme al mundo natural y que me apetecía montar mi propio negocio y dejar los contratos temporales a los que estaba acostumbrada.
Me lancé a buscar proyectos de negocios interesantes. Quería algo diferente, con clase, con imagen, para que cuando los clientes pasasen por mi escaparate pensasen: "Qué tienda más bonita, voy a entrar!" y buscando franquicias, la primera que encontré fue la Ventana Natural, y "el flechazo" fue instantáneo. Me puse en contacto con ellos, y Roberto Bullido, ahora mi amigo, hizo el resto.

¿Cuál ha sido tu experiencia después de estos años?
A nivel profesional ha sido muy gratificante, ya que además de dueña, yo soy la Dietista del centro. En este sentido he acumulado un montón de vivencias increíbles con mis pacientes. A nivel empresarial diré que jamás me podía haber imaginado que desde el primer momento sería tan satisfactorio. Con Diana mi otra mitad, mi empleada, mi amiga… hemos creado un lugar donde nuestros clientes se sienten como en su casa, y vienen a vernos buscando soluciones para sus problemas, encontrando siempre dos buenas amigas con ganas de ayudar. Gracias a ello tenemos una clientela fiel, que nos demuestra a diario su afecto, y eso no tiene precio.

Ahora has evolucionado a Ventana Natural Market, ¿Qué te animó a hacer ese cambio?
Como os he comentado, Ynsadiet somos una gran familia, y en uno de los viajes que hacemos anualmente, coincidió que nos invitaron a una inauguración en Madrid de una Market, y caí rendida a "sus encantos". Salí pensando que quería eso para mi negocio, un cambio total, estéticamente, en número de referencias, mucho más grande, y sobre todo preciosa. Las Market invitan a pasearlas, a disfrutarlas y es raro que de ellas salgas con las manos vacías, porque allí hay de casi todo...
A la vuelta del viaje, nació nuestra Ventana Natural Market en Torre del Mar… en tiempo record pero, creo que quedo muy bonita, por lo menos nosotros que somos "los padres" lo sentimos así, jajaja.

¿Qué sensación crees se llevan tus clientes habituales con el nuevo formato de tienda?
Nos destacan que les ha facilitado mucho la vida el encontrarnos, ya que no tienen que ir a la capital a distintas herboristerías, puesto que en nuestro centro tienen más de tres mil referencias de alimentación, vitaminas, plantas, productos para intolerancias, cuidados personales, control de peso, etc...

¿Ha aumentado el número de clientes desde que abriste este supermercado natural?
Indudablemente, tanto el concepto de tienda, como la ampliación de referencias nos ha brindado la oportunidad de hacer nuevos clientes, y las ventas han mejorado muchísimo.

Dame tres razones por las que animarías a montar una Ventana Natural Market
En los tiempos que corren, el autoempleo es para mí la mejor opción y el negocio en sí es muy rentable.
Además, desde el primer momento tienes un gran equipo de profesionales y amigos apoyándote, dándote ideas, ampliando continuamente con productos innovadores. Aquí se respira vida y gente con ganas y eso en una empresa es fundamental.
Y la razón más importante para mí es el negocio al alza, que representa, un mundo cada vez con más adeptos ya cada día nos cuidamos más (el mundo natural está de moda) y además mi negocio me hace muy felíz y esa es la mejor razón.

En el futuro… ¿montarías alguna franquicia más?
Sí, mi mente está ya en nuevos proyectos, es mi forma de ser, llámalo locura, inconsciencia, o simplemente que soy demasiado emprendedora.

Dicen que las grandes ideas
las sueñan los santos locos
las critican los inútiles crónicos
y las realizan los luchadores natos
y yo quiero seguir soñando, eso significa que estoy viva
Muchisimas gracias a Ynsadiet por tanto
que me habeis dado.

TU NEGOCIO NATURALMENTE RENTABLE

LA VENTANA NATURAL

CENTROS DIETÉTICOS

LA VENTANA NATURAL ESTÁ DE CELEBRACIÓN

La franquicia que cuenta con la garantía de Laboratorios Ynsadiet, empresa líder en la fabricación de productos dietéticos y complementos alimenticios durante más de 30 años, abre su establecimiento número 100.

Y todo, gracias a ti. Porque has creído en un negocio moderno, sostenible con una enorme proyección de crecimiento.

Te abrimos una ventana a un mundo apasionante.

LA VENTANA NATURAL MARKET

Consigue tu Centro Dietético con una razonable inversión y forma parte de una familia de éxito.

Más de 700 referencias, asesoramiento en control de peso, estética, terapias naturales etc.

Te ayudamos a formarte y crecer como empresario para que te sea naturalmente rentable.

Tenemos dos conceptos de negocio diseñados a tu medida.

¡ABRE TU VENTANA AL ÉXITO!

SI TE INTERESA FORMAR PARTE DE NUESTRO PROYECTO

CONTACTA CON NOSOTROS, Telf.: 91 683 83 06, e-mail: roberto.bullido@ynsadietsa.com

www.laventananatural.com

Laboratorios Ynsadiet