

Receta
**GOMAS
FUNCIONALES**

BELLEZA Y SALUD EN CADA BOCADO



*Better***you.**
— METHOD —

INTRODUCCIÓN

En Better You creemos que la nutrición inteligente puede ser deliciosa, práctica y transformadora. Por eso desarrollamos esta metodología de gomas comestibles funcionales: una forma natural, orgánica y efectiva de incorporar nutrientes que el cuerpo reconoce y aprovecha al máximo.

Las gomas funcionan porque combinan péptidos de colágeno con ingredientes bioactivos como antioxidantes, vitamina C, magnesio y extractos vegetales que estimulan la regeneración celular, mejoran la elasticidad de la piel y equilibran el sistema nervioso. Cada versión está diseñada con un propósito específico, para que puedas elegir la que mejor se adapta a tu día o necesidad.

GOMAS BASE DE COLÁGENO

IDEAL PARA: FORTALECER PIEL, CABELLO, UÑAS Y ARTICULACIONES

INGREDIENTES

- 2 cucharadas (20 g) de colágeno hidrolizado sin sabor
- ½ taza (120 ml) de jugo natural de naranja o granada
- 1 cucharada (15 ml) de miel de abeja o monk fruit líquido
- 1 cucharadita (5 g) de gelatina sin sabor (grenetina)
- 1 pizca de vitamina C en polvo (opcional)



MODO DE PREPARACIÓN

- Hidrata la grenetina con 2 cucharadas de agua fría por 5 minutos.
- Calienta el jugo y la miel a fuego bajo (40-50 °C), sin hervir.
- Agrega el colágeno y la grenetina hidratada. Mezcla hasta disolver.
- Retira del fuego y añade la vitamina C.
- Vierte en moldes de silicón pequeños.
- Refrigera 2 horas hasta que solidifiquen.
- Desmolda y guarda en frasco hermético refrigerado (hasta 7 días).

BENEFICIOS: Favorecen la regeneración celular, fortalecen la piel, el cabello y las uñas gracias al colágeno y la vitamina C.



PREPARACIÓN: 15 min



REFRIGERACIÓN: 2 horas

*Better*you.
— METHOD —

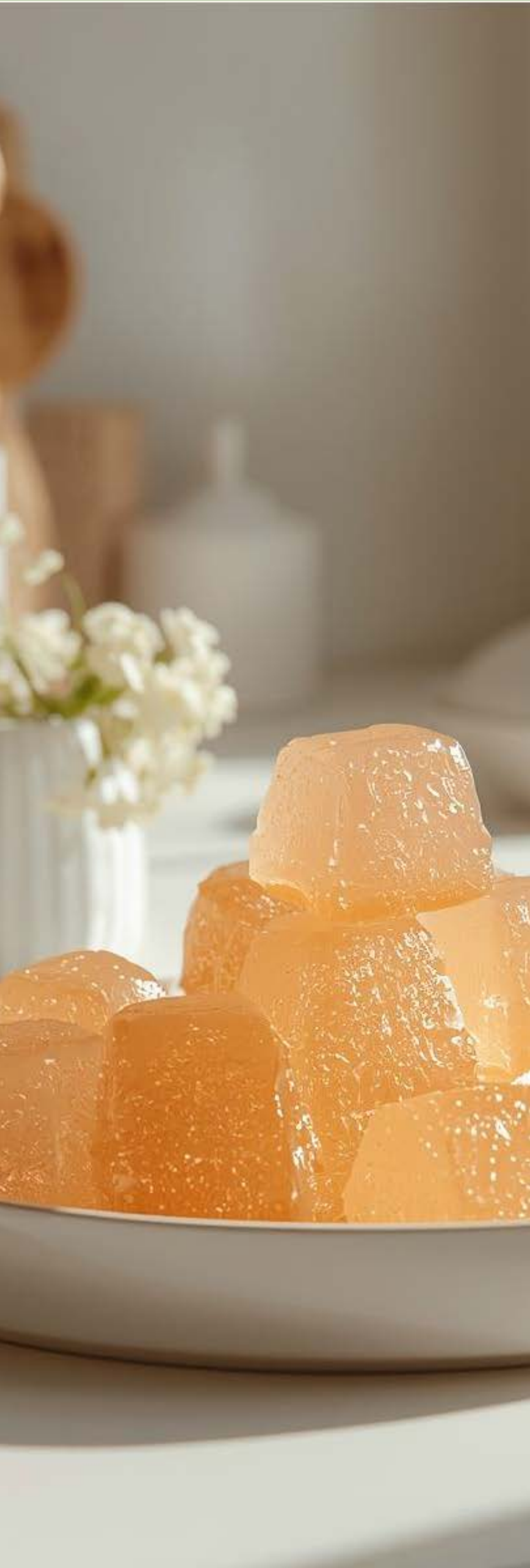


TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	30 kcal
Proteína	5.5 g
Grasas totales	0 g
Carbohidratos	2 g
Azúcares	1.5 g
Fibra	0 g
Sodio	10 mg
Vitamina C	15 mg
Colágeno hidrolizado	4 g

GOMAS GLOW ANTIAGING

OBJETIVO: ESTIMULAR COLÁGENO, BRILLO Y FIRMEZA EN LA PIEL

INGREDIENTES

- ½ taza de jugo de granada
- 2 cucharadas (20 g) de colágeno marino
- 1 cucharadita (5 g) de grenetina
- ½ cucharadita de vitamina C en polvo
- 1 cucharadita de miel o monk fruit



MODO DE PREPARACIÓN

- Mezcla la grenetina con 2 cucharadas de agua fría y deja reposar 5 minutos.
- Calienta el jugo y la miel sin hervir.
- Agrega el colágeno y la grenetina. Mezcla hasta disolver.
- Añade la vitamina C, mezcla y vierte en moldes.
- Refrigera 2 horas. Guarda refrigeradas en frasco hermético hasta 7 días.

BENEFICIOS: Ricas en polifenoles antioxidantes; promueven elasticidad, brillo y regeneración celular.



PREPARACIÓN:
15 min



DURACIÓN:
2 horas



CONSUMO:
2 gomas diarias
(En ayunas y antes
de dormir)



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	28 kcal
Proteína	5 g
Grasas totales	0 g
Carbohidratos	2 g
Azúcares	1.5 g
Sodio	8 mg
Vitamina C	30 mg
Colágeno marino	4 g
Polifenoles (granada)	40 mg

GOMAS RELAX & SUEÑO

**OBJETIVO: REDUCIR ANSIEDAD, MEJORAR EL SUEÑO
Y REGENERACIÓN NOCTURNA**

INGREDIENTES

- ½ taza de té de manzanilla concentrado
- 2 cucharadas de colágeno bovino
- ½ cucharadita de magnesio en polvo
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de grenetina



MODO DE PREPARACIÓN

- Hidrata la grenetina con 2 cucharadas de agua fría.
- Calienta el té con miel a fuego bajo.
- Agrega colágeno, magnesio y grenetina. Mezcla bien.
- Vierte en moldes, enfría y refrigera 2 horas.
- Guarda en recipiente hermético refrigerado hasta 7 días.

BENEFICIOS: El magnesio y la manzanilla reducen cortisol, promueven melatonina y descanso profundo.



PREPARACIÓN:
15 min
+2 hrs refrigeración



DURACIÓN:
7 días
refrigeradas



CONSUMO:
2 gomas diarias
(En ayunas y antes
de dormir)



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	25 kcal
Proteína	4.8 g
Grasas totales	0 g
Carbohidratos	1.5 g
Azúcares	1 g
Sodio	5 mg
Magnesio	50 mg
Colágeno bovino	4 g

GOMAS ENERGÍA & FOCO

OBJETIVO: AUMENTAR VITALIDAD, CONCENTRACIÓN Y RENDIMIENTO FÍSICO

INGREDIENTES

- ½ taza de jugo de limón con jengibre
- 2 cucharadas de colágeno hidrolizado
- ½ cucharadita de creatina monohidratada
- 1 cucharadita de miel o stevia
- 1 cucharadita de grenetina



MODO DE PREPARACIÓN

- Hidrata la grenetina con agua fría por 5 minutos.
- Calienta el jugo y la miel. No hiervas.
- Agrega colágeno, creatina y grenetina. Disuelve completamente.
- Vierte en moldes y refrigera 2 horas.
- Guarda en recipiente hermético refrigerado hasta 7 días.

BENEFICIOS: Favorecen la síntesis muscular y la función mitocondrial.



PREPARACIÓN:
15 min
+2 hrs refrigeración



DURACIÓN:
7 días
refrigeradas



CONSUMO:
2 gomas diarias
(En ayunas y antes
de dormir)



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	27 kcal
Proteína	4.8 g
Grasas totales	0 g
Carbohidratos	2 g
Azúcares	1 g
Sodio	8 mg
Colágeno hidrolizado	4 g
Creatina monohidratada	250 mg
Vitamina C	10 mg

GOMAS ANTIINFLAMATORIAS

**OBJETIVO: REDUCIR INFLAMACIÓN, DOLOR ARTICULAR
Y ESTRÉS OXIDATIVO**

INGREDIENTES

- ½ taza de jugo de cúrcuma con jengibre fresco
- 2 cucharadas de colágeno bovino tipo I
- 1 pizca de pimienta negra
- ½ cucharadita de miel o monk fruit
- 1 cucharadita de grenetina



MODO DE PREPARACIÓN

- Hidrata la grenetina con 2 cucharadas de agua fría.
- Calienta el jugo y la miel. No dejes hervir.
- Agrega colágeno, pimienta y grenetina. Mezcla hasta disolver.
- Vierte en moldes y refrigera 2 horas.
- Guarda en recipiente hermético refrigerado hasta 7 días.

BENEFICIOS: La cúrcuma y el colágeno actúan sinérgicamente como antiinflamatorios naturales.



PREPARACIÓN:
15 min
+2 hrs refrigeración



DURACIÓN:
7 días
refrigeradas



CONSUMO:
2 gomas diarias
(En ayunas y antes
de dormir)



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	26 kcal
Proteína	4.7 g
Grasas totales	0 g
Carbohidratos	2 g
Azúcares	1 g
Sodio	6 mg
Colágeno bovino tipo I	4 g
Cúrcumina activa	40 mg

GOMAS DETOX & LYMPH FLOW

OBJETIVO: DEPURAR HÍGADO, ESTIMULAR SISTEMA LINFÁTICO Y ELIMINAR TOXINAS

INGREDIENTES

- ½ taza de jugo verde (apio, pepino, limón y menta)
- 2 cucharadas de colágeno hidrolizado
- 1 cucharadita de grenetina
- ½ cucharadita de clorofila líquida
- 1 cucharadita de monk fruit



MODO DE PREPARACIÓN

- Hidrata la grenetina con 2 cucharadas de agua fría.
- Calienta el jugo verde y el monk fruit.
- Añade colágeno, grenetina y clorofila. Mezcla bien.
- Vierte en moldes y refrigera 2 horas.
- Guarda en frasco hermético refrigerado hasta 7 días.

BENEFICIOS: Apoyan la detoxificación hepática, reducen retención de líquidos y limpian la piel.



PREPARACIÓN:
15 min
+2 hrs refrigeración



DURACIÓN:
7 días
refrigeradas



CONSUMO:
2 gomas diarias
(En ayunas y antes
de dormir)



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	25 kcal
Proteína	4.5 g
Grasas totales	0 g
Carbohidratos	2 g
Azúcares	1 g
Sodio	7 mg
Colágeno hidrolizado	4 g
Cloroila	20 mg
Vitamina C	10 mg



FRECUENCIA Y RESULTADOS ESPERADOS

- Consumo ideal: 2 gomas diarias, una en ayunas y otra antes de dormir.
- Duración recomendada: mínimo 3 semanas continuas.
- Primeros resultados: piel más luminosa y firme desde la semana 2; cabello y uñas más fuertes desde la semana 4.
- Mantenimiento: 1 goma diaria durante periodos de descanso.

Consejo Better You

Acompáñalas con buena hidratación, alimentos ricos en vitamina C y tu ritual nocturno de aceite de oliva con limón para optimizar la absorción del colágeno.