

# Los Estudios han demostrado que:

1

4 ONZAS AL DÍA DE PROTEÍNA DE SOYA  
REDUCE LOS SOFOCOS EN UN 50%

2

COMER MÁS ALIMENTOS VEGETALES TAMBIÉN  
REDUCE LOS SOFOCOS.

3

LOS FITOESTRÓGENOS (ESTRÓGENO NATURAL  
EN PLANTAS COMO LA SOJA) TIENEN UN  
EFECTO ANTI-ESTRÓGENO EN EL SENO Y UN  
EFECTO PRO-ESTRÓGENO EN LOS HUESOS  
(FORTALECIENDO LOS HUESOS Y NO  
AUMENTANDO EL RIESGO DE CÁNCER DE  
MAMA).

4

LAS PROTEÍNAS DE SOJA A BASE DE PLANTAS,  
REDUCEN EL RIESGO DE CÁNCER DE OVARIO /  
ENDOMETRIO

5

LAS PROTEÍNAS DE SOJA A BASE DE PLANTAS,  
AUMENTAN LA FUERZA EN MUJERES  
POSMENOPÁUSICAS. UN VASO DE LECHE DE  
SOJA O UNA PORCIÓN DE EDAMAME O  
FRIJOLES DE SOJA AL DÍA DISMINUYE EL  
NÚMERO DE FRACTURAS EN MUJERES  
POSMENOPÁUSICAS.

Referencias:

Dr. Michael Greger - Nutritionfacts.org