

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](https://nutritionfacts.org)