PROTOCOLO DE SUPLEMENTOS



Reto Desinflamatorio 7D

Dra. Samar Yorde @soysaludable

TU KIT PARA APAGAR EL INCENDIO

Tu cuerpo está en guerra.

Los próximos 7 días tu cuerpo va a recibir las herramientas más poderosas para apagar el incendio desde adentro.

Bioquímica aplicada. Cada suplemento ataca un frente específico de la inflamación y juntos trabajan en sinergia.

¿POR QUÉ SUPLEMENTOS?

Puedes lograr resultados con solo alimentación y ayuno. Tu cuerpo tiene la capacidad de desinflamarse cuando le quitas lo que lo daña y le das lo que necesita.

Pero hay una realidad:

Años de inflamación crónica crearon déficits funcionales de nutrientes clave. El magnesio, la vitamina D, los omega-3, los antioxidantes — tu cuerpo los necesita en cantidades mayores de las que puedes obtener solo con comida en 7 días. Y reponerlos a niveles terapéuticos tomaría meses.

Los suplementos aceleran lo que la alimentación sola haría lento.

Los suplementos aceleran lo que la alimentación sola haría lento.

Cada uno tiene una acción específica:

- Unos apagan el incendio directamente (antiinflamatorios)
- Otros reactivan tu metabolismo (termogénicos, activadores metabólicos)
- Otros reparan lo que el incendio dañó (mitocondrias, sirtuinas)
- Otros mejoran tu sueño y relajación (magnesio)

El protocolo funciona sin suplementos. Pero con ellos, los resultados son más rápidos, más profundos y más sostenibles.

Por eso he elegido estos 5. No son los únicos que existen. Son los que mejor funcionan juntos para apagar el incendio en 7 días.

Samar

KIT METABOLISMO ACTIVO

Este protocolo de suplementación está diseñado para activar tu metabolismo, reducir la inflamación y potenciar los resultados del ayuno intermitente progresivo durante los 7 días del reto.



CÓDIGO EXCLUSIVO DEL RETO

COMPRA EL KIT COMPLETO AQUÍ

Usa el código DETOX para un 25% de descuento adicional

LOS 5 PILARES DEL KIT

1. ZIMAX® (Antioxidante en Nanotecnología)

Qué es:

Antioxidante en nanotecnología a base de cúrcuma, romero, olivo y semillas de uva.

Por qué funciona:

La cúrcuma inhibe directamente NFkB — la proteína que enciende el incendio inflamatorio. La nanotecnología aumenta absorción 500 veces vs cúrcuma natural.

Qué hace en tu cuerpo:

Reduce marcadores inflamatorios en sangre (IL-6, TNF-alfa), calma dolor, mejora sensibilidad a la insulina, regula glucosa en sangre, reduce triglicéridos, regula cortisol, adelgaza la sangre mejorando circulación y microcirculación cerebral, protege mitocondrias, potencia energía celular.

Dosis: 1 medida al día

Modo de uso: Diluir en agua, preferiblemente en la mañana junto con una comida.

2. PALEOMEGA (Omega-3)



Qué es:

Aceite de pescado puro con

EPA y DHA de trucha arcoíris danesa.

Por qué funciona:

Los omega-3 son precursores de resolvinas — moléculas que le dan la orden al cuartel de bomberos de trabajar. Sin omega-3, los bomberos no tienen las herramientas para apagar el incendio.

Qué hace en tu cuerpo:

Modula respuesta inflamatoria, mejora fluidez de membranas celulares, protege el cerebro, reduce triglicéridos, favorece la concentración, mejora funciones del sistema nervioso, complementa salud cardiovascular, colabora en prevención de enfermedades degenerativas.

Dosis: 1 cápsula de 1000 mg al día

Modo de uso: Tomar con la comida principal para mejorar la absorción y reducir la inflamación.

3. MAGNESIUM INTRACELL



Qué es:

Magnesio de alta biodisponibilidad que entra directo a la célula.

Por qué funciona:

Cofactor en más de 300 reacciones enzimáticas antiinflamatorias. Regula cortisol (la hormona del estrés), activa el sistema nervioso parasimpático (el que te calma), relaja tus músculos y mejora sueño profundo — cuando las células se reparan.

Qué hace en tu cuerpo:

Relaja músculos, mejora descanso reparador, baja cortisol, permite sueño profundo, activa producción de energía en mitocondrias.

Dosis: 2 cápsulas de 250 mg antes de dormir (500 mg en total)

Modo de uso: Preferiblemente en la noche para mejorar la recuperación y el descanso. También puede dividirse en dos tomas (mañana y noche).

4. VITAMIN D3 + K2 + MCT



Qué es:

Vitamina D3 (2000 UI)

+ vitamina K2 para máxima absorción.

Por qué funciona:

La D3 es inmunomodulador — regula el sistema inmune para que no esté en guerra permanente. El 80% de nuestra comunidad tiene niveles bajos. La K2 dirige el calcio a huesos (no arterias). El MCT es combustible de disponibilidad inmediata.

Qué hace en tu cuerpo:

Reduce inflamación sistémica, mejora respuesta inmune, activa la quema de grasa, da energía sin picos de insulina.

Dosis: 1 gotero (1 ml) de 2000 UI al día.

Modo de uso: Tomar con una comida que contenga grasas saludables para mejorar la absorción.

5. METABOLIC ACTIVATOR



Qué es:

Fórmula termogénica con 5-HTP, granos de café verde, L-teanina y teobromina.

Por qué funciona:

El 5-HTP aumenta serotonina (saciedad, estado de ánimo). Los termogénicos activan lipólisis — la quema de grasa almacenada. Suprime apetito de forma natural.

Qué hace en tu cuerpo:

Acelera metabolismo, reduce antojos, mejora estado de ánimo, potencia quema de grasa visceral.

Dosis: 2 cápsulas al día

Modo de uso: Tomar 1 cápsula en la mañana en ayunas y 1 cápsula entre las 12:00 pm y las 3:00 pm.

¿CÓMO TE AYUDA ESTE KIT?

- Acelera el metabolismo y promueve la quema de grasa
- Mejora la sensibilidad a la insulina y la regulación del azúcar en sangre
- Reduce la inflamación y el estrés oxidativo que dificultan la pérdida de peso
- Equilibra las hormonas relacionadas con el almacenamiento de grasa
- Optimiza el descanso y la recuperación para favorecer la pérdida de grasa

CONSEJOS CLAVE

- Toma los suplementos de la mañana y mediodía siempre con comida
- No rompas el ayuno con suplementos — solo con alimentos reales
- Hidrátate con 2-3 litros de agua al día para potenciar la detoxificación
- Evita el Metabolic Activator después de las 3 pm — puede afectar tu sueño

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Puedo tomar estos suplementos si tengo condiciones médicas?

Consulta con tu médico si tomas anticoagulantes, antidepresivos, tienes problemas de tiroides o estás bajo tratamiento médico.

¿Qué pasa si olvido una dosis?

No dupliques. Retoma en la siguiente toma programada.

¿Puedo tomar estos suplementos fuera del reto?

Sí. Este protocolo está diseñado para uso continuo y maximiza resultados cuando se acompaña de alimentación antiinflamatoria y ayuno intermitente.

¿QUIERES POTENCIAR AÚN MÁS?

Si quieres llevar la detoxificación al siguiente nivel, puedes agregar:



365Greens
Superalimentos + probióticos

COMPRAR AHORA



Glutathione MT + Zinc
Limpieza hepática profunda

COMPRAR AHORA



Oregarlix
Antimicrobiano intestinal

COMPRAR AHORA

Pero el Kit Metabolismo Activo es suficiente para lograr resultados en 7 días.

Dra. Samar Yorde | soysaludable.com

Dra. Samar Yorde