

Guía de Consumo para el KIT BIENESTAR DEPORTIVO

EL KIT DETOX Y RECUPERACIÓN (Bienestar Deportivo) de DOZ by Heallife combina tres productos clave: **Easy Glutathion DOZ**, **Hydraplex**, e **Inner Wave**, diseñados para desintoxicar el cuerpo, reponer electrolitos y revitalizar el organismo. Sigue estas recomendaciones para maximizar sus beneficios.

1. Easy Glutathion DOZ

Dosis Recomendada: 1 porción diaria (10 g).

Horario Ideal: Preferiblemente en ayunas por la mañana.

Instrucciones:

- Disolver 1 scoop en 1 litro de agua fría y consumir inmediatamente.

Recomendaciones Adicionales:

- Consumir de manera continua durante al menos 3 meses para potenciar sus efectos antioxidantes.
- Complementar con una dieta rica en frutas y vegetales.
- Consulta a tu médico antes de consumir si estás embarazada, lactando o bajo tratamiento médico.

2. Hydraplex DOZ

Dosis Recomendada: 1 scoop (10 g) por porción.

Horario Ideal: A lo largo del día, especialmente después de actividades físicas intensas.

Instrucciones:

- Disolver 1 sobre en 1 litro de agua fría.
- Consumirlo en pequeños sorbos durante el día para mantener una hidratación constante.

Recomendaciones Adicionales:

- Perfecto para reponer electrolitos y mejorar la recuperación.
- Consumir diariamente para mantener la hidratación óptima.

3. Inner Wave

Dosis Recomendada: 1 porción diaria (10 g).

Horario Ideal: Antes de acostarte o al final del día.

Instrucciones:

- Mezclar 1 scoop en 300 ml de agua fría y consumir inmediatamente.

Recomendaciones Adicionales:

- Ideal para promover la relajación y reducir el estrés antes de dormir.
- Complementar con prácticas de bienestar como meditación o lectura para mejorar el descanso.

Plan de Consumo Sugerido

Hora	Producto	Instrucciones
Mañana	Easy Glutathion DOZ	1 scoop mezclado en 1 litro de agua fría en ayunas.
Durante el día	Hydraplex DOZ	1 litro preparado con 1 scoop, beber en intervalos.
Noche	Inner Wave	1 scoop mezclado en 1 litro de agua fría antes de dormir.

Consejos Generales

- **Hidratación:** Asegúrate de consumir suficiente agua para apoyar el proceso de detoxificación.
- **Consistencia:** Realiza el consumo de los productos diariamente para obtener los mejores resultados.
- **Estilo de Vida Saludable:** Complementa el kit con una dieta balanceada y ejercicio moderado.
- **Consulta Médica:** Siempre consulta a un profesional de la salud antes de iniciar cualquier suplemento si tienes dudas o condiciones médicas preexistentes.