

Guía de Consumo para el KIT DIGESTIÓN 360

El KIT DIGESTIÓN 360 de DOZ by Heallife combina tres productos de alta calidad: **Ácido Alfa Lipoico con Cúrcuma**, **DOZ 360**, e **Inner Biotic**, diseñados para optimizar la digestión, mejorar la salud intestinal y proporcionar soporte nutricional integral. Sigue estas recomendaciones para maximizar sus beneficios.

1. Ácido Alfa Lipoico con Cúrcuma

- **Dosis Recomendada:** 1 cápsula al día.
 - **Horario Ideal:** Tomarla en ayunas, por la mañana.
 - **Instrucciones:** Acompañar con un vaso de agua.
 - **Recomendaciones Adicionales:**
 - Mantén una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y proteínas.
 - Hidrátate adecuadamente a lo largo del día.
 - Consúmelo de manera diaria durante al menos 6 meses para obtener resultados óptimos.
-

2. DOZ 360

- **Dosis Recomendada:** 1 scoop (30 g) por porción.
 - **Horario Ideal:** Consumirlo con el desayuno o como merienda de media tarde. También puede tomarse después del ejercicio para apoyar la recuperación muscular.
 - **Instrucciones:**
 - Mezclar 1 scoop en 300 ml de agua fría o leche baja en grasas.
 - Agitar bien hasta que esté completamente disuelto, consumir inmediatamente.
 - **Recomendaciones Adicionales:**
 - Puede formar parte de una dieta baja en calorías o alta en proteínas según tus objetivos.
 - No exceder la dosis diaria recomendada.
 - Consulta a tu médico si estás embarazada, lactando o bajo tratamiento médico.
-

3. Inner Biotic

- **Dosis Recomendada:** 1 porción diaria (10 g).
- **Horario Ideal:** Preferiblemente antes del desayuno.
- **Instrucciones:**
 - Disolver 1 scoop en 300 ml de agua fría y consumir inmediatamente.
- **Recomendaciones Adicionales:**
 - Puede mezclarse en bebidas frías o no muy calientes, en cualquier café es ideal.
 - Consumir diariamente para mantener una microbiota intestinal saludable.
 - Complementar con una dieta rica en fibra para potenciar sus efectos.

Plan de Consumo Sugerido

Hora	Producto	Instrucciones
Mañana	Ácido Alfa Lipoico con Cúrcuma	1 cápsula en ayunas con agua.
Desayuno	DOZ 360	1 scoop mezclado en 300 ml de agua o leche baja en grasas.
Antes del Desayuno	Inner Biotic	1 scoop mezclado en 300 ml de agua fría.
Tarde (opcional)	DOZ 360 (segunda porción)	Si lo necesitas, toma una porción adicional.

Consejos Generales

- **Hidratación:** Asegúrate de beber al menos 2 litros de agua diariamente.
- **Consistencia:** Sigue el plan de consumo de forma diaria para maximizar los beneficios del kit.

Aviso

Importante:

Esta guía está diseñada para complementar un estilo de vida saludable y no sustituye el consejo de un profesional de la salud. Se recomienda acompañar la suplementación con una dieta balanceada y adaptada a tus necesidades específicas, bajo la supervisión de un médico o nutriólogo certificado. Antes de iniciar cualquier régimen de suplementos, consulta a un profesional para garantizar su seguridad y efectividad en tu caso particular.