

Guía de Consumo para el KIT HIDRATACION

El KIT HIDRATACIÓN de DOZ by Heallife está diseñado para mantener tu cuerpo hidratado, equilibrar los electrolitos y promover una digestión saludable. Este kit incluye tres productos esenciales: **Inner Biotic**, **Inner Wave**, e **Hydraplex**. Sigue estas recomendaciones para maximizar sus beneficios.

1. Inner Biotic

Dosis Recomendada: 1 porción diaria (10 g).

Horario Ideal: Preferiblemente por la mañana, antes del desayuno.

Instrucciones:

- Disolver 1 scoop en 1 litro de agua fría y consumir a lo largo de la mañana.
- Recomendaciones Adicionales:**
- Consumir diariamente para equilibrar tu microbiota intestinal.
 - Complementar con una dieta rica en fibra para potenciar sus efectos.
-

2. Inner Wave

Dosis Recomendada: 1 porción diaria (10 g).

Horario Ideal: Por la tarde o al final del día para promover relajación.

Instrucciones:

- Mezclar 1 scoop en 300 ml de agua fría y consumir de inmediato.
- Recomendaciones Adicionales:**
- Ideal para reducir el estrés y mejorar la calidad del descanso.
 - Puede complementarse con rutinas de bienestar como yoga o meditación.
-

3. Hydraplex DOZ

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

Horario Ideal: Durante el día, especialmente en actividades físicas o en climas cálidos.

Instrucciones:

- Disolver 1 scoop en 1 litro de agua fría y consumir en pequeños sorbos.
- Recomendaciones Adicionales:**
- Perfecto para reponer electrolitos perdidos por sudoración.
 - Consumir diariamente para mantener una hidratación óptima.
-

Plan de Consumo Sugerido

Hora	Producto	Instrucciones
Mañana	Inner Biotic	1 scoop mezclado en 1 litro de agua fría.
Durante el día	Hydraplex DOZ	1 litro preparado con 1 scoop, beber en intervalos.
Noche	Inner Wave	1 scoop mezclado en 300 ml de agua fría antes de dormir.

Consejos Generales

- **Hidratación Constante:** Beber al menos 2 litros de agua diariamente para complementar los beneficios del kit.
- **Consistencia:** Realiza el consumo de los productos diariamente para obtener los mejores resultados.
- **Estilo de Vida Saludable:** Mantén una dieta equilibrada y practica actividad física regular.
- **Consulta Médica:** Antes de iniciar cualquier suplemento, siempre es importante consultar con su profesional de la salud.

Este kit está diseñado para ayudarte a mantenerte hidratado, fortalecer tu salud intestinal y mejorar tu bienestar general. ¡Comienza hoy mismo con el **KIT HIDRATACIÓN** de DOZ by Heallife!