



— PARA PROFESIONALES OCUPADOS DE ALTO RENDIMIENTO

MEJORES SUPLEMENTOS PARA SEDENTARIOS EN SOBREPESO

Los 8 suplementos que atacan ambos frentes a la vez: pérdida de grasa y recuperación hormonal, energía y rendimiento.

— INTRODUCCIÓN

BAJAR DE PESO COMO PROCESO INTEGRAL

Perder grasa no es solo bajar de peso rápido — si tu cuerpo está bajo estrés constante y tus hormonas desreguladas, puedes hacer todo "bien" y tener resultados pocos favorables con respecto al esfuerzo al que te sometes, sin tomar en cuenta la baja de rendimiento en todas las áreas importantes de tu vida haciendo que poco a poco se desmorone.

Un desorden hormonal por estrés elevado y dieta estricta no se queda solo en el peso. Se traduce en: ansiedad constante, acumulación de grasa específicamente en pecho, cintura, cadera y abdomen bajo, baja testosterona y rendimiento sexual, y falta de concentración y rendimiento laboral.

— LA SEÑAL

NO ES "NORMAL POR LA EDAD"

Si eres un profesional con vida ocupada — trabajo demandante, comidas irregulares, poco tiempo para ti — es muy probable que ya estés viviendo alguna de estas señales sin conectarlas con lo hormonal. No es "normal por la edad" ni "parte del éxito" — es reversible.

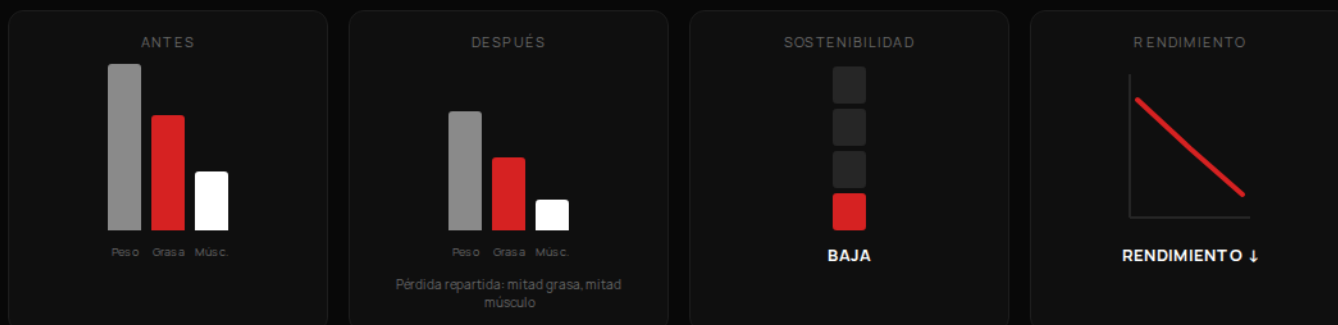
Lo peor es que este conjunto de creencias limitantes hace que pienses que solo hay 2 caminos:

- 1.- Solo te enfocas en el trabajo: "el cuerpo no es tan importante", "lo haré después", "estoy haciendo cambios de a poco (pero sin resultados)", etc.
- 2.- Hacer dieta y entrenamiento demasiado demandante al punto de sacrificar otras áreas de tu vida por un tiempo (alineado a la creencia que en algún momento tuviste que sacrificar para tener éxito, piensas que es lo mismo con el físico.)

Completamente erróneas las 2 vías, la correcta es tener un plan adecuado para tu ritmo de vida. Esta guía de suplementos te ayudará a mejorar en todo sentido, no solamente la pérdida de grasa, sino salud y rendimiento.

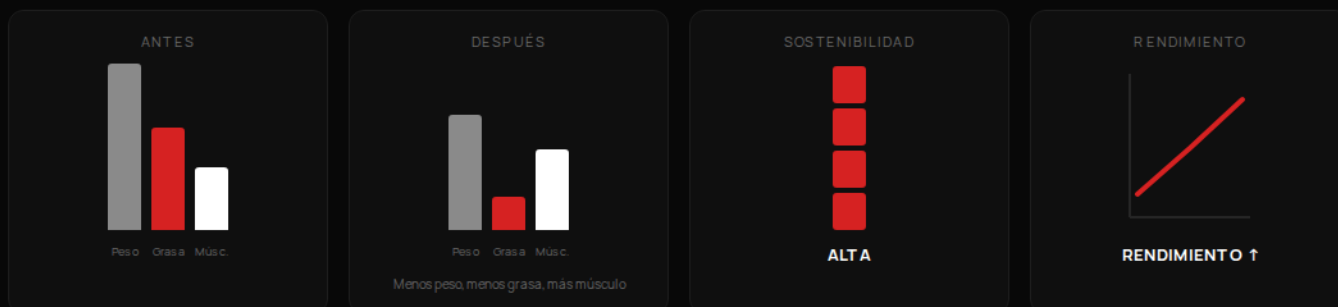
— ESCENARIO 1

BAJAR DE PESO RÁPIDO CON DESORDEN HORMONAL



— ESCENARIO 2

BAJAR DE PESO CON PLAN CORRECTO Y ORDEN HORMONAL



ESTRÉS, SUEÑO Y BASE HORMONAL.



CORTISOL / ESTRÉS

1. ASHWAGANDHA

Reduce el cortisol — la hormona del estrés que sabotea tu pérdida de grasa y tu testosterona. Ideal si vives en modo "siempre encendido", además colabora en la gestión emocional, permitiendo tener una mente más fría para toma de decisiones y trabajo.

Recomendación: Ashwagandha KSM-66, Unlimited Pharma



SUEÑO / TESTOSTERONA

2. MAGNESIO (CITRATO O BISGLICINATO)

Mejora tu sueño, recuperación y reduce cortisol por lo que indirectamente apoya la producción natural de testosterona. La mayoría de hombres con estrés crónico tienen déficit sin saberlo.

Recomendación: Relais con Glicinato de Magnesio, Nutrapharm



TESTOSTERONA

3. ZINC

Mineral esencial para producir testosterona. Muy común tenerlo bajo cuando la alimentación es desordenada o hay poco consumo de carnes rojas/mariscos.

Recomendación: Zinc Gluconato 15mg, Vitamin Choice



HORMONAL / HUESOS

4. VITAMINA D3 + K2

Combinación típica en déficit en personas que trabajan sedentarios en oficina o teletrabajo sin tomar sol. Ayuda a la producción de testosterona, hormonas del entusiasmo y concentración.

Recomendación: K2 + D3, Nature's Bounty

METABOLISMO, RECUPERACIÓN Y RENDIMIENTO.



INFLAMACIÓN / METABOLISMO

5. OMEGA 3

Reduce inflamación y cortisol por lo que indirectamente sube la testosterona. Además mejora la salud cardiovascular en el largo plazo.

Recomendación: Omega-3 1000mg, Nature's Bounty



SUEÑO

6. MELATONINA

Mejora la calidad y profundidad del sueño, indirectamente tiene todos los beneficios que te da un mejor descanso: sube tu energía, reduce cortisol, sube testosterona, mejora concentración, mejora entorno hormonal para la pérdida de grasa (aumenta GH estimulando directamente la pérdida de grasa).

Recomendación: Melatonina 3mg, GEA



RENDIMIENTO

7. CREATINA

Múltiples beneficios en todo sentido de salud, aumenta concentración, mejora digestiones, aumenta energía en entrenamiento de fuerza por lo que mantienes o aumentas músculo mientras bajas de peso, etc. No es directo a la pérdida de grasa, pero mejora casi todo lo que rodea al proceso.

Recomendación: Creatine Monohydrate, OstroVit



LÍBIDO / ENERGÍA

8. MACA

Aumenta energía y rendimiento sexual/líbido, siendo un problema frecuente en hombres con sobrepeso y alta responsabilidad al tener el cortisol elevado y estar en modo alerta a diario.

Recomendación: Maca en polvo — busca en feria o verdulería, no en farmacia

— PARA FINALIZAR

LOS SUPLEMENTOS AYUDAN PERO ES UN PLAN EL QUE GENERA EL CAMBIO.

Si solo consumes estos suplementos pero no tienes un plan correcto y no eres constante, no tendrás muchos resultados, sin embargo con el correcto plan definitivamente pueden ayudarte.

Para trabajar en conjunto con acompañamiento directo y un plan para ti toca el botón debajo.

COACHING 1 A 1

