



INSTRUCCIONES del Botiquín para el Bienestar Digestivo™



cuencia de Oxy-Powder a una porcion de mantenimiento de 2-3 veces por semana durante el resto del programa de 30 días. Es posible que la porcion de Oxy-Powder se deba ajustar para lograr los resultados deseados.

VeganZyme

(Tomar dos veces al día por las mañanas y tardes)

Tomar 2 cápsulas de VeganZyme dos veces al día, 4 cápsulas en total. Para obtener los mejores resultados, tomar una porcion por la mañana y otra por la tarde, con los alimentos.

Floratrex

(Tomar una vez al día, por las mañanas)

Tomar 2 cápsulas de Floratrex por las mañanas con agua purificada, una vez al día.

Aloe Fuzion

(Tomar dos veces al día, por las mañanas y tardes)

Tomar 1 cápsula de Aloe Fuzion por la mañana y 1 por la tarde, 2 cápsulas en total por día.



El Botiquín para el Bienestar Digestivo es un Programa de 30 Días

LISTA DE MATERIALES

- Agua destilada o purificada
- 1 frasco de Oxy-Powder® (60 Cápsulas)
- 1 frasco de Floratrex™ (50 mil millones de UFC)
- 1 frasco de VeganZyme®
- 1 frasco de Aloe Fuzion™

Suplementos Opcionales

- 1 frasco de Turmeric-Extracto Líquido de Cúrcuma
- 1 frasco de Vinagre de Sidra de Manzana Crudo y Orgánico

Seguir las Instrucciones Durante 30 Días

Para obtener los mejores resultados, seguir las instrucciones sugeridas a continuación de cada suplemento o según la recomendación de su profesional de la salud.

Oxy-Powder

(Tomar una al día, por la tarde)

Tomar 4 cápsulas de Oxy-Powder con un vaso lleno de agua purificada con el estómago vacío antes de acostarse cada noche durante una semana. Después de 7 días, reducir la fre-

| | | | |
|--------------|--|---|--|
| MAÑANA |   |   |   |
| TARDE |   |   | |
| AL ACOSTARSE |   | PRIMEROS 7 DÍAS | MANTENIMIENTO 2-3 VECES POR SEMANA DURANTE EL RESTO DEL PROGRAMA DE 30 DÍAS |

Suplementos Adicionales del Botiquín para el Bienestar Digestivo



Turmeric-Extracto Líquido de Cúrcuma

Tomar una porcion de Turmeric, aproximadamente 2 goteros llenos, por la mañana y una porcion por la tarde.



Vinagre Crudo de Sidra de Manzana Orgánico

Añadir 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana orgánica al agua purificada y tomar por la mañana o como prefiera a lo largo de los 30 días. por la mañana o como desee a lo largo de los 30 días.

INSTRUCCIONES del Botiquín para el Bienestar Digestivo

Seguir un Estilo de Vida Saludable para Cuidar la Salud Digestiva

Fomentar una salud intestinal a largo plazo requiere una estrategia integral para reparar, optimizar y mantener. A medida que se alcance el equilibrio y el intestino comience a florecer, se comenzará a ver y sentir mejor. Muchas personas que mejoran la salud intestinal, también experimentan una mejor digestión, los niveles de energía aumentan y el estado de ánimo mejora.



Para sacar el mejor beneficio del Botiquín para el Bienestar Digestivo, seguir las siguientes pautas de estilo de vida:

Alimentos para Nutrir, Alimentos para la Salud

Una dieta balanceada que proporcione un espectro completo de nutrición es un componente importante en un estilo de vida saludable. El Dr. Group recomienda seguir una dieta cruda, a base de vegetales, que se centre en los alimentos ricos en nutrientes en lugar de alternativas procesadas.

- Consumir comidas pequeñas durante el día para regular el metabolismo y la digestión
- Terminar la última comida al menos tres horas antes de acostarse
- Incluir una gama variada de frutas y verduras de colores
- Consumir muchas grasas y aceites saludables, alimentos fermentados y proteínas de origen vegetal
- Siempre que sea posible, elegir alimentos frescos, orgánicos y de origen local.

Una vez que tenga una base sólida, reduzca los siguientes elementos como sea posible:

- Carne
- Gluten
- Productos lácteos
- Azúcar refinada
- Jarabe de maíz con alta fructuosa
- Edulcorantes artificiales
- Colorantes artificiales
- Sal de mesa
- MSG
- Productos de soya
- Alimentos amiláceos
- Alimentos en el microondas
- Alimentos enlatados
- Alcohol
- Exceso de café o cafeína
- Desinfectantes para las manos y jabones con triclosan
- Artículos de plástico como botellas, utensilios y recipientes para el almacenamiento

Para ver una guía extensa para la alimentación, visite **La dieta para la limpieza del Dr. Group** en <https://www.globalhealingcenter.net/dieta-limpieza.html>.

Seguir un Estilo de Vida Saludable

El intestino afecta muchos aspectos de la salud, una vida consciente apoya su bienestar general. El cuerpo es un sistema vivo dinámico de tejidos, órganos, hormonas, proteínas y genes interconectados. Esto es lo mismo para el intestino, un microcosmos de estas interacciones, más que para cualquier otra parte del cuerpo.

Intentar de rodearse de elementos que aporten salud en lugar de quitar salud. Considerar todo aquello con lo que el cuerpo entra en contacto, desde suavizantes para la ropa a aditivos para el agua o productos de higiene personal. Tratar de que todo en su vida esté en un estado puro y natural. Algunas cosas comunes para evitar incluyen los disruptores endocrinos, pesticidas, herbicidas, fluoruro, compuestos sintéticos, metales tóxicos, transgénicos, BPA y aditivos para los alimentos.

El verdadero bienestar es un hábito de por vida, no solo de una sola acción. Tomar decisiones intencionales todos los días para ayudar el ahora y en los próximos años. Dormir bien, hacer ejercicio, controlar el estrés, disfrutar de un poco de luz solar, pasar tiempo en la naturaleza y ser consciente de las cosas positivas que enriquecen su vida. Y siempre recordar la importancia del agua, ya que es uno de los elementos más esenciales para la salud.

Limpiar el Cuerpo

Las toxinas, los químicos y los organismos nocivos son la raíz de muchos problemas de salud. Aunque el Botiquín para el Bienestar Digestivo proporciona las bases para eliminar los factores de estrés en el sistema digestivo, Global Healing Center también ofrece una gama completa de productos para la limpieza y desintoxicación de todo el cuerpo. La limpieza regular estimula el cuerpo a funcionar con la mejor capacidad y puede ayudar a sentirse mejor.

¿Necesita Ayuda?

Nuestro equipo capacitado de servicio al cliente está aquí para ayudar, ¡han ayudado a miles de personas como usted! Envíenos un correo electrónico a support@globalhealingcenter.com o llámenos al 1.800.476.0016.

¿Quiere Ayudar a Otras Personas?

Sus opiniones son importante para nuestro equipo para ayudar con su proceso para mejorar su salud. Incluso, lo más importante, es que compartiendo su conocimiento y experiencias individuales serán vitales para ayudar a la comunidad de Global Healing Center y a otras personas que, como usted, quieren lograr una salud mejor.



Comparta su experiencia enviando sus comentarios a: gnc.us/opinion-bbd