ONLY NATURAL

MANUAL DE INDUCCIÓN · EDICIÓN 2026

# Asesores de venta Only Natural

Conocimiento de producto, fichas por marca, ruta de asesoría y casos de venta

Capacitación interna

# Quiénes somos

**1997**

año en que inicia Only Natural

**+73**

puntos de venta a nivel nacional

**4**

líneas: natural, deportiva, vitaminas y hierbas

## Misión

Cuidar la salud de las familias, ofreciendo productos y servicios de excelencia que generen la mejor experiencia a nuestros clientes.

## Visión

Ser la empresa con mayor cobertura nacional y presencia internacional, referente en el cuidado de la salud, con compromiso social con proveedores, colaboradores, clientes y comunidad.

# Ruta de asesoría en 5 pasos

Así atendemos a cada cliente que entra a la tienda

1 2 3 4 5

### Saluda y conecta

Sonrisa, contacto visual y "¿En qué le puedo ayudar hoy?"

### Pregunta

¿Para quién es? Edad, embarazo, medicación, presión alta, diabetes, ejercicio.

### Recomienda

Explica el ingrediente clave y la dosis. Habla de apoyo, nunca de curar.

### Complementa

Glucosamina + omega 3, creatina + proteína, biotina + colágeno.

### Cierra y cuida

Confirma dosis y precauciones. Con condición médica: "consúltelo con su médico".

ONLY NATURAL

# Conocimiento de producto

Vitaminas, minerales, aminoácidos, hierbas, suplementos y nutrición deportiva

# Dos familias de vitaminas

La diferencia define cómo se toman

## Liposolubles: A, D, E y K

- Se disuelven en grasa: se toman con las comidas.
- El cuerpo las almacena en el hígado y el tejido graso.
- Fuentes: aceites de pescado, hígado, frutas y vegetales.

## Hidrosolubles: complejo B y C

- Se disuelven en agua y se eliminan en pocas horas.
- El cuerpo no hace reservas: se pueden tomar a diario.
- Fuentes: frutas, vegetales, granos, levadura de cerveza.

# Vitaminas que más vas a recomendar

ONLY NATURAL

### Vitamina A

Visión nocturna, piel, mucosas y defensas.

### Vitamina D3

Absorbe calcio y fósforo. La D3 es la natural y más potente.

### Vitamina E

La más antioxidante. La d-alfa tocoferol es la más potente.

### Vitamina K

Coagulación y formación de hueso.

### B12

Con el ácido fólico forma glóbulos rojos; previene anemia.

### Ácido fólico

Clave en el embarazo para el sistema nervioso del bebé.

### Biotina (B7)

Piel y cabello saludables.

### Vitamina C

Antioxidante, defensas y absorción del hierro.

# Minerales

Macrominerales en mayor cantidad · microminerales en cantidades muy pequeñas

### Calcio

Huesos, dientes y ritmo cardíaco. La lisina ayuda a absorberlo.

### Magnesio

Energía y músculo. Con zinc apoya la testosterona.

### Potasio

Ritmo cardíaco y equilibrio de líquidos.

### Cromo

Clave en el metabolismo de la glucosa. Mejor como picolinato.

### Selenio

El mineral más antioxidante. Con vitamina E: defensas.

### Zinc

Próstata, piel, colágeno, gusto y olfato.

# Aminoácidos: los ladrillos de la proteína

ONLY NATURAL

## Esenciales

Vienen de la dieta

- Histidina
- Isoleucina
- Leucina
- Lisina
- Metionina
- Fenilalanina
- Treonina
- Triptófano
- Valina

### Carnitina

Lleva las grasas a la célula para usarlas como energía.

### Glutamina

El más abundante del músculo; recuperación.

### BCAA

Leucina, isoleucina y valina protegen el músculo al entrenar.

### Triptófano

Produce niacina (B3); ánimo y sueño.

# Macronutrientes

Todos necesitamos agua, carbohidratos, proteínas y grasas, además de vitaminas y minerales

### Carbohidratos

Simples: azúcares de energía rápida (frutas, miel).

Complejos: energía sostenida y fibra (granos enteros, legumbres).

### Proteínas

Construyen y reparan músculos y tejidos.

Whey, huevo y soya son las más usadas en suplementos.

### Grasas

Saturadas: de origen animal, con moderación.

Poli y monoinsaturadas: pescados, aceite de oliva y nueces, buenas para el corazón.

# Hierbas de nuestras perchas

| Hierba | Para qué se usa | Necesidad |
|---|---|---|
| **Milk thistle (cardo mariano)** | Su silimarina protege y regenera el hígado | Hígado |
| **Ginkgo biloba** | Circulación y oxigenación del cerebro; memoria | Memoria |
| **Valeriana y pasiflora** | Sedantes suaves: ansiedad, estrés e insomnio | Sueño |
| **Saw palmetto y pygeum** | Inhiben la DHT; apoyo a la próstata | Hombre |
| **Maca** | Energía y desempeño físico; tónico masculino | Energía |
| **Echinacea** | Estimula las defensas frente a infecciones | Defensas |
| **Cranberry (arándano)** | Ayuda a prevenir infecciones urinarias | Urinario |
| **Garcinia cambogia** | Ayuda a usar la grasa como energía; modera el apetito | Peso |
| **Spirulina** | Alga con 60–70% de proteína, hierro y B12 | Energía |

# Suplementos que piden por nombre

ONLY NATURAL

### Omega 3

EPA y DHA: colesterol, triglicéridos y articulaciones. El DHA va al cerebro.

### Glucosamina

Glucosa + glutamina. Con condroitina y MSM apoya el cartílago.

### Coenzima Q10

Antioxidante de energía celular; corazón.

### Acidophilus

Bacteria amiga: digestión y estreñimiento.

### MSM

Cabello, piel y uñas. Iniciar con 1 g y subir a 2 g.

### Ginseng

Coreano: energía masculina. Siberiano: defensas. Americano: estrés.

# Nutrición deportiva

ONLY NATURAL

### Whey protein

≈ 20 g de proteína por scoop, 3–5 g de carbohidratos.

### Proteína de soya

La única vegetal considerada completa.

### Ganadores de peso

Para personas delgadas que quieren subir de peso.

### Cargador nocturno

Proteína con pasiflora y valeriana para la noche.

## Cómo tomar creatina

| Peso (lb) | Carga g/día (5 días) | Mantenimiento g/día |
|---|---|---|
| **160** | 22 | 5 |
| **180** | 24 | 5 |
| **200** | 27 | 5 |
| **220** | 30 | 6 |
| **240** | 32 | 6 |

Se forma de metionina, arginina y glicina. Los carbohidratos ayudan a que entre al músculo.

# Enzimas digestivas

Se destruyen con el calor al cocinar; por eso se suplementan. La bromelina viene de la piña y la papaína de la papaya.

*Cliente con pesadez, gases o intolerancia a la lactosa → enzimas o acidophilus.*

| Enzima | Digiere |
|---|---|
| **Amilasa** | Carbohidratos |
| **Bromelina** | Proteínas |
| **Celulasa** | Fibra |
| **Lactasa** | Lactosa |
| **Lipasa** | Grasas |
| **Papaína** | Proteínas, grasas y carbohidratos |
| **Pepsina** | Proteínas |
| **Proteasa** | Proteínas |

ONLY NATURAL

# Fichas de producto

Una ficha por producto, ordenadas por marca: para qué sirve, cómo se toma, precauciones y preguntas del cliente

# Cómo leer una ficha de producto

ONLY NATURAL

## Composición

Ingrediente activo y cantidad por cápsula, tableta o porción.

## Registro sanitario

Los productos Only Natural muestran su código ARCSA. Todos son de venta libre.

## Para qué sirve

Beneficios del producto: úsalos para explicar el valor al cliente.

## Cómo se toma

Dosis diaria. Confirma siempre con la etiqueta del frasco.

## Ciclo de uso Only Natural

7 días de toma y 1 semana de descanso. Se repite hasta un máximo de 4 semanas.

## Regla general

No en embarazo, lactancia ni en menores de 12 años, salvo indicación médica.

ONLY NATURAL

# Only Natural

Nuestra marca propia: vitaminas, minerales, herbales, superalimentos y deporte

# Vitamina A 10 000 IU




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Salud visual y visión nocturna
- Piel y mucosas sanas
- Refuerza las defensas

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 tableta al día con una comida.

## PRECAUCIÓN

En embarazo no exceder la dosis; con hígado delicado, consultar.

## COMPOSICIÓN

Vitamina A 10 000 UI por tableta.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Puedo tomarla siempre?**
Es liposoluble y se acumula: respetar la dosis.

**¿Sirve para el acné?**
Ayuda a la piel, pero el acné severo debe verlo un médico.

# Betacaroteno 25 000 IU




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Salud ocular
- Piel protegida y luminosa
- Antioxidante contra radicales libres

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 cápsula al día con una comida que tenga grasa.

## PRECAUCIÓN

Fumadores: no recomendar dosis altas por tiempo prolongado.

## COMPOSICIÓN

Betacaroteno 25 000 UI por cápsula: el cuerpo lo convierte en vitamina A.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Qué diferencia tiene con la vitamina A?**
El cuerpo solo convierte lo que necesita, por eso es más seguro.

**¿Pinta la piel de naranja?**
Solo en exceso; con la dosis indicada no.

# Vitamina B-1 250 mg




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía a partir de los carbohidratos
- Sistema nervioso y concentración
- Función muscular

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 tableta al día, en la mañana.

## PRECAUCIÓN

Sin precauciones especiales a la dosis indicada.

## COMPOSICIÓN

Tiamina (vitamina B1) 250 mg por tableta.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para quién es ideal?**
Personas con cansancio, estrés o consumo frecuente de alcohol.

**¿Me quita el sueño?**
No es estimulante; se toma en la mañana por costumbre.

# Vitamina B-6 100 mg




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Sistema nervioso y neurotransmisores
- Formación de glóbulos rojos
- Metabolismo de proteínas
- Retención de líquidos

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 tableta al día con comida.

## PRECAUCIÓN

No exceder la dosis por tiempo prolongado (hormigueo en manos y pies).

## COMPOSICIÓN

Piridoxina (vitamina B6) 100 mg por tableta.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Sirve para el síndrome premenstrual?**
Ayuda con la retención de líquidos y el ánimo.

**¿Con complejo B?**
Revisar que no se sumen dosis altas de B6.

# Vitamina B-12




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía y menos fatiga
- Formación de glóbulos rojos
- Memoria y sistema nervioso
- Vegetarianos y veganos

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 tableta al día, en la mañana.

## PRECAUCIÓN

Sin precauciones especiales a la dosis indicada.

## COMPOSICIÓN

Vitamina B12 (cianocobalamina) por tableta.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué la necesitan los vegetarianos?**
La B12 está casi solo en alimentos de origen animal.

**¿Sirve para la anemia?**
Para la anemia por falta de B12; el diagnóstico es médico.

# B Complex + B-12




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía y metabolismo
- Cansancio y estrés diario
- Concentración
- Sistema nervioso

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 tableta al día con el desayuno.

## PRECAUCIÓN

La orina amarilla intensa es normal (vitamina B2).

## COMPOSICIÓN

Vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B9) + B12.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué la orina sale amarilla?**
Es la vitamina B2 que el cuerpo elimina: es normal.

**¿Engorda o da hambre?**
No engorda; puede mejorar el apetito en personas inapetentes.

# Niacina 1000 mg




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Circulación sanguínea
- Colesterol saludable
- Metabolismo de las grasas
- Piel sana

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 tableta al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Puede causar enrojecimiento y calor pasajero. Hígado delicado o gota: consultar.

## COMPOSICIÓN

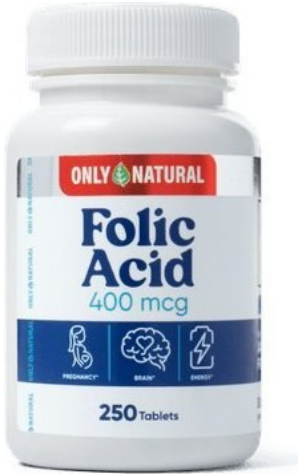
Niacina (vitamina B3) 1000 mg por tableta.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué me puso la piel roja?**
Es el "flush" de la niacina: pasajero e inofensivo.

**¿Reemplaza mi medicina del colesterol?**
No; es un apoyo.

# Ácido Fólico 400 mcg




**Presentación**
Frasco x 250 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Embarazo y planificación
- Previene defectos del tubo neural
- Glóbulos rojos
- Salud cardiovascular

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 tableta al día.

## PRECAUCIÓN

Ideal desde antes del embarazo, siempre con control médico.

## COMPOSICIÓN

Ácido fólico (vitamina B9) 400 mcg por tableta.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Desde cuándo tomarlo?**
Idealmente 3 meses antes de buscar el embarazo.

**¿Solo es para embarazadas?**
No; también para anemia por falta de folato.

# Vitamina C 1000 mg




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Defensas
- Formación de colágeno
- Antioxidante
- Absorción del hierro

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 tableta al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Cálculos renales: consultar. Puede molestar el estómago en ayunas.

## COMPOSICIÓN

Ácido ascórbico (vitamina C) 1000 mg por tableta.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Previene la gripe?**
Refuerza las defensas y puede acortar los resfriados.

**¿Con el colágeno?**
Sí: la vitamina C ayuda a formar colágeno.

# Vitamina C masticable 500 mg




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas masticables

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Defensas
- Antioxidante
- Para quien no traga pastillas

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 tabletas al día.

## PRECAUCIÓN

Niños pequeños: según indicación del pediatra.

## COMPOSICIÓN

Vitamina C 500 mg por tableta masticable.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿La pueden tomar los niños?**
Es la presentación más fácil para niños grandes.

**¿Daña los dientes?**
Enjuagarse después ayuda a cuidar el esmalte.

# Vitamin D3 2000 IU




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Registro sanitario**
482-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Absorción del calcio
- Huesos fuertes
- Prevención de osteoporosis y fracturas

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día, después de una comida principal.

## PRECAUCIÓN

Alergia a la soya: no recomendar. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Vitamina D3 2000 UI por cápsula, en aceite de soja.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Y si olvido una cápsula?**
Sigue al día siguiente, sin duplicar la dosis.

**¿Me hará subir de peso?**
No: aporta calorías mínimas.

# Vitamin D3 4000 IU




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Registro sanitario**
483-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Corrección de déficit de vitamina D
- Absorción del calcio y huesos fuertes
- Prevención de osteoporosis

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día, después de una comida principal.

## PRECAUCIÓN

Alergia a la soya: no recomendar. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Vitamina D3 4000 UI por cápsula, en aceite de soja.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Puedo intoxicarme?**
Solo con dosis muy altas por mucho tiempo: respetar 1 al día y los descansos.

**¿Necesito receta?**
No, es de venta libre.

# Vitamin D3 + K2




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Registro sanitario**
485-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Huesos y dientes; previene osteoporosis
- Función muscular y defensas
- D3 absorbe el calcio
- K2 lo lleva al hueso, no a las arterias

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día.

## PRECAUCIÓN

Con anticoagulantes (warfarina): NO sin médico, por la K2. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Vitamina D3 4000 UI + vitamina K2 200 mcg por cápsula.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué las dos juntas?**
La D3 absorbe el calcio y la K2 lo dirige a los huesos.

**¿Por qué 4000 UI?**
Es una dosis de corrección; por eso se usa en ciclos.

# Vitamin K2 200 mcg




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Registro sanitario**
481-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Activa las proteínas de huesos y dientes
- Evita la calcificación de las arterias
- Salud cardiovascular

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día.

## PRECAUCIÓN

Con anticoagulantes: NO recomendar sin médico. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

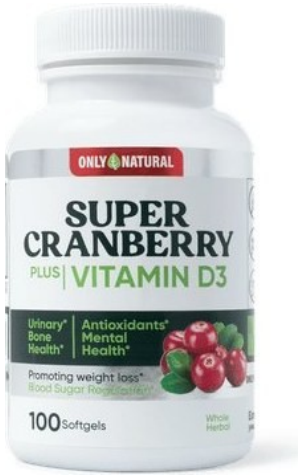
Vitamina K2 200 mcg por cápsula.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿No obtengo vitamina K comiendo sano?**
Las verduras dan K1; la K2 está en pocos alimentos.

**¿Para qué sirve?**
Para que el calcio vaya al hueso y no a las arterias.

# Super Cranberry + Vitamina D




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Salud de las vías urinarias
- Ayuda a prevenir infecciones urinarias
- Defensas y huesos

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 cápsula al día.

## PRECAUCIÓN

Con síntomas de infección (ardor, fiebre): ir al médico.

## COMPOSICIÓN

Extracto de cranberry (arándano rojo) + vitamina D3.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Cura la infección urinaria?**
No; ayuda a prevenirla.

**¿Sirve para hombres?**
Sí, aunque es más usado por mujeres.

# Natural Vitamin E 400 IU




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Registro sanitario**
459-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Antioxidante: protege las células
- Circulación y colesterol LDL
- Defensas en adultos mayores
- Síndrome premenstrual y menopausia

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula, 3 veces al día, después de las comidas principales.

## PRECAUCIÓN

Anticoagulantes o cirugía próxima: consultar. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Vitamina E natural 400 UI (d-alfa tocoferol) de aceite de germen de trigo.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Es realmente natural?**
Sí: d-alfa tocoferol de germen de trigo, la forma natural.

**¿Me hará engordar?**
No.

# Natural Vitamin E 1000 IU




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Registro sanitario**
467-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Deficiencias y mala absorción
- Antioxidante potente
- Defensas
- Envejecimiento celular

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día, después de una comida.

## PRECAUCIÓN

Dosis alta: anticoagulantes o cirugía próxima, NO sin médico. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Vitamina E 1000 UI (acetato de d-alfa tocoferol) de germen de trigo.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿1000 UI no es mucho?**
Es una dosis terapéutica para usar por ciclos con descanso.

**Tengo 70 años, ¿puedo?**
Puede ayudar; si toma varias medicinas, que consulte a su médico.

# Vitamina K




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Coagulación de la sangre
- Huesos fuertes
- Previene fracturas

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 tableta al día.

## PRECAUCIÓN

Con anticoagulantes (warfarina): NO recomendar.

## COMPOSICIÓN

Vitamina K por tableta.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué no con anticoagulantes?**
La vitamina K contrarresta su efecto.

**¿La K y la K2 son iguales?**
La K2 actúa más en huesos y arterias.

# Biotina 300 mcg




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Crecimiento del cabello
- Uñas fuertes
- Piel sana

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 tableta al día.

## PRECAUCIÓN

Avisar al laboratorio antes de un examen de sangre (altera resultados).

## COMPOSICIÓN

Biotina (vitamina B7) por tableta.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿En cuánto tiempo veo resultados?**
En cabello y uñas, de 2 a 3 meses de constancia.

**¿Con colágeno?**
Sí: es la combinación ideal.

# Skin, Hair & Nails




**Presentación**
Frasco x 60 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Cabello más fuerte
- Uñas resistentes
- Piel radiante

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 tabletas al día con comida.

## PRECAUCIÓN

No sumar con otras biotinas en dosis altas.

## COMPOSICIÓN

Fórmula con biotina, vitaminas y minerales para piel, cabello y uñas.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Qué diferencia tiene con la biotina sola?**
Suma vitaminas y minerales para un efecto más completo.

**¿Detiene la caída del cabello?**
Ayuda si la causa es nutricional.

# Theravim M




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Cubre vitaminas y minerales del día
- Energía y defensas
- Bienestar físico y mental

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 tableta al día con el desayuno.

## PRECAUCIÓN

No sumar con otros multivitamínicos.

## COMPOSICIÓN

Multivitamínico con minerales.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para quién es?**
Para quien come a la carrera o con poca variedad.

**¿Engorda?**
No.

# Citrato de Magnesio




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Músculos y nervios
- Calambres
- Huesos
- Descanso

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 cápsulas al día con comida.

## PRECAUCIÓN

En dosis altas puede aflojar el estómago. Problemas renales: consultar.

## COMPOSICIÓN

Magnesio en forma de citrato.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Sirve para dormir?**
Relaja músculos y nervios, lo que ayuda al descanso.

**¿Por qué me afloja el estómago?**
El citrato tiene un efecto laxante suave; bajar la dosis.

# Citrato de Magnesio en polvo




**Presentación**
Frasco x 200 g

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Relaja los músculos
- Mejora el sueño
- Salud cardiovascular

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente disolver en agua, de preferencia en la noche.

## PRECAUCIÓN

Problemas renales: consultar.

## COMPOSICIÓN

Citrato de magnesio en polvo para disolver.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Polvo o cápsulas?**
El polvo se absorbe rápido y permite ajustar la dosis.

**¿Tiene sabor?**
Se recomienda mezclarlo con agua o jugo.

# Magnesium Glicinate 500 mg




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Registro sanitario**
457-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Músculos, nervios y huesos
- Calambres musculares
- Ayuda a controlar el azúcar
- Absorción de la vitamina D

## CÓMO SE TOMA

2 cápsulas, 2 veces al día, después de las comidas principales.

## PRECAUCIÓN

Problemas renales: consultar al médico. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Glicinato de magnesio 500 mg por cápsula. Apto para veganos y sin gluten.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Crea dependencia?**
No.

**¿Qué diferencia tiene con el citrato?**
El glicinato es más suave para el estómago y relajante.

# Magnesium L-Threonate 144 mg




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Registro sanitario**
442-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Llega al cerebro: memoria y aprendizaje
- Previene el deterioro cognitivo
- Agudeza mental y concentración

## CÓMO SE TOMA

2 cápsulas, 2 veces al día, después de las comidas principales.

## PRECAUCIÓN

Problemas renales: consultar al médico. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

L-treonato de magnesio 144 mg por cápsula.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué es diferente a otros magnesios?**
Es la forma que llega al cerebro; los otros actúan más en el músculo.

**¿Crea dependencia para dormir?**
No.

# Dupla Saludable




**Presentación**
Polvo y cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía y metabolismo
- Músculos y huesos
- Fatiga y rigidez
- Ideal para personas activas

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente disolver en agua una vez al día.

## PRECAUCIÓN

Problemas renales o diuréticos: consultar.

## COMPOSICIÓN

Citrato de magnesio + citrato de potasio.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para quién es?**
Deportistas y personas con calambres o fatiga.

**¿Puedo tomarlo con presión alta?**
Si toma medicinas para la presión, consulte primero.

# Citrato de Potasio




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Función muscular
- Equilibrio de líquidos
- Función cardíaca

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 cápsula al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Problemas renales o diuréticos: NO sin médico.

## COMPOSICIÓN

Potasio en forma de citrato.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Sirve para los calambres?**
Sí, si se deben a falta de potasio.

**¿Con medicinas para la presión?**
Algunas suben el potasio: consultar.

# Gluconato de Potasio 99 mg




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Equilibrio electrolítico
- Previene calambres
- Apoyo a la presión arterial

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 tableta al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Problemas renales o diuréticos: NO sin médico.

## COMPOSICIÓN

Gluconato de potasio 99 mg por tableta.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para quién es?**
Personas con dieta baja en sodio o pérdidas de minerales.

**¿Es natural?**
Es un mineral de origen natural.

# Zinc 50 mg




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Defensas
- Piel, cabello y uñas
- Cicatrización
- Próstata y testosterona

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 tableta al día con comida.

## PRECAUCIÓN

En ayunas puede dar náuseas. No exceder la dosis.

## COMPOSICIÓN

Zinc 50 mg por tableta.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Sirve para el acné?**
Regula la grasa de la piel y ayuda a sanar.

**¿Por qué con comida?**
En ayunas puede caer pesado al estómago.

# Selenio 50 mcg




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- El mineral más antioxidante
- Tiroides
- Defensas
- Fertilidad

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 tableta al día.

## PRECAUCIÓN

No exceder la dosis.

## COMPOSICIÓN

Selenio 50 mcg por tableta.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Con vitamina E?**
Sí: juntos refuerzan la acción antioxidante.

**¿Sirve para la tiroides?**
Apoya su función; el tratamiento es médico.

# Picolinato de Cromo




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Metabolismo de la glucosa
- Antojos de dulce
- Apoyo en control de peso

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 tableta al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Diabéticos con medicación: consultar (puede bajar el azúcar).

## COMPOSICIÓN

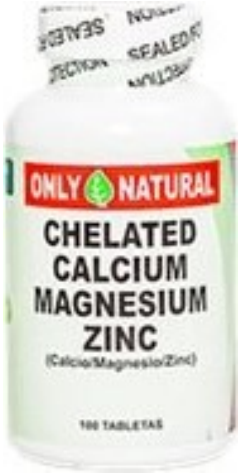
Cromo en forma de picolinato, la de mejor absorción.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué picolinato?**
Es la forma que mejor entra a la célula.

**¿Baja de peso?**
Ayuda a controlar los antojos, con dieta y ejercicio.

# Calcio Magnesio Zinc




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Huesos y dientes
- Función muscular
- Defensas

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 tabletas al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Separar 2 horas de medicinas para la tiroides o antibióticos.

## COMPOSICIÓN

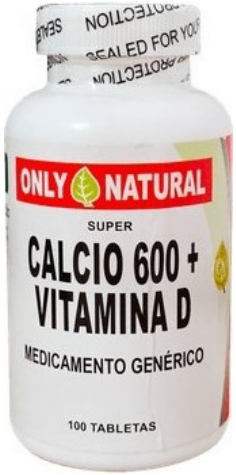
Calcio + magnesio + zinc.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué juntos?**
El magnesio ayuda a fijar el calcio y el zinc suma defensas.

**¿Para quién?**
Personas activas y adultos mayores.

# Super Calcio 600 + Vitamina D




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Huesos fuertes
- Previene la osteoporosis
- La vitamina D absorbe el calcio

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 tableta al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Cálculos renales: consultar.

## COMPOSICIÓN

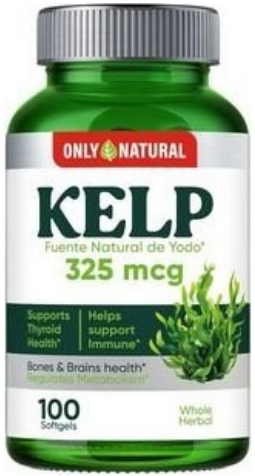
Calcio 600 mg + vitamina D 400 UI por tableta.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para quién?**
Mujeres en menopausia y adultos mayores.

**¿Por qué con vitamina D?**
Sin vitamina D el calcio casi no se absorbe.

# Kelp 325 mcg




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Tiroides
- Metabolismo
- Energía

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 cápsula al día.

## PRECAUCIÓN

Con enfermedad de tiroides o en tratamiento: consultar.

## COMPOSICIÓN

Yodo natural de algas marinas (kelp) 325 mcg.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Sirve para bajar de peso?**
Apoya el metabolismo si hay falta de yodo.

**¿Si tomo levotiroxina?**
Consultar al médico antes.

# Joint Support




**Presentación**
Frasco x 60 tabletas

**Registro sanitario**
468-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Salud de articulaciones y huesos
- Más movilidad y comodidad
- Menos dolor e inflamación articular

## CÓMO SE TOMA

3 tabletas al día, después de las comidas principales.

## PRECAUCIÓN

Alergia a mariscos: NO (glucosamina de quitina). Diabetes o anticoagulantes: consultar. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Cada 3 tabletas: glucosamina 1500 mg, condroitina 1200 mg, boswellia 100 mg, cúrcuma 100 mg, MSM y ácido hialurónico.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Es igual que un ibuprofeno?**
No: el analgésico calma rápido; Joint Support nutre el cartílago.

**¿Cuándo noto mejoría?**
Con constancia, en varias semanas.

# Glucosamina, Chondroitin y MSM




**Presentación**
Frasco x 60 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Cartílago y articulaciones
- Flexibilidad y movilidad
- Menos molestias articulares

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 2 a 3 tabletas al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Alergia a mariscos o anticoagulantes: consultar.

## COMPOSICIÓN

Glucosamina + condroitina + MSM (azufre orgánico).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Cuándo noto el efecto?**
Con uso constante, en 4 a 8 semanas.

**¿Reemplaza al analgésico?**
No; nutre el cartílago a mediano plazo.

# Artri-Flex




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Regenera cartílago
- Alivia dolor por desgaste o artritis
- Movilidad

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 2 a 3 cápsulas al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Alergia a mariscos: consultar.

## COMPOSICIÓN

Glucosamina + condroitina + MSM en cápsulas.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Tabletas o cápsulas?**
Mismo tipo de fórmula; elige la que le sea más fácil tragar.

**¿Puedo combinarlo con omega 3?**
Sí: el omega 3 lubrica las articulaciones.

# Colágeno Marino Hidrolizado




**Presentación**
Frasco x 1 lb (polvo)

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Piel firme y elástica
- Cabello y uñas
- Articulaciones y tejido conectivo

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 porción diaria en agua o jugo.

## PRECAUCIÓN

Alergia a pescado: no recomendar.

## COMPOSICIÓN

Colágeno marino hidrolizado de alta absorción.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué hidrolizado?**
Está fraccionado: se absorbe mucho mejor.

**¿Con qué lo combino?**
Con vitamina C para formar colágeno.

# Cartílago de Tiburón




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Salud articular
- Menos dolor e inflamación
- Tejido conectivo

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 2 cápsulas al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Alergia a pescado: no recomendar.

## COMPOSICIÓN

Cartílago de tiburón en polvo.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para quién?**
Personas con desgaste articular.

**¿Es natural?**
Sí, de origen marino.

# Aceite de Cúrcuma




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Registro sanitario**
458-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Dolores articulares, artritis y musculares
- Refuerza las defensas
- Inflamación digestiva y acidez

## CÓMO SE TOMA

2 cápsulas, 2 veces al día, después de las comidas principales.

## PRECAUCIÓN

Cálculos biliares o anticoagulantes: consultar. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

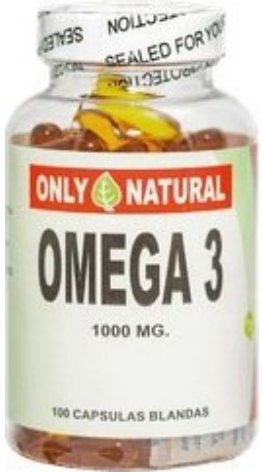
Extracto de cúrcuma longa 500 mg por cápsula.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué no la cúrcuma de la comida?**
En la comida la dosis es baja y se absorbe poco.

**¿Puede tomarla un niño?**
No en menores de 12 años.

# Omega 3 1000 mg




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Colesterol y triglicéridos
- Corazón y cerebro
- Visión y articulaciones

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 cápsulas al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Con anticoagulantes: consultar.

## COMPOSICIÓN

Aceite de pescado 1000 mg por cápsula, con EPA y DHA.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Me dará repetición?**
Tomarlo con las comidas la reduce.

**¿Qué dosis elijo?**
Esta es de mantenimiento; para más soporte, 1200 a 3600 mg.

# Omega 3 1200 mg




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Registro sanitario**
447-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Función cardiaca y triglicéridos
- Inflamación leve
- Molestias articulares y de la menopausia
- Memoria, concentración y visión

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula, 1 a 2 veces al día, con las comidas principales.

## PRECAUCIÓN

Con anticoagulantes: consultar al médico. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Cada 3 cápsulas: aceite de pescado 1200 mg (EPA 433 mg y DHA 287 mg).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**Como pescado, ¿lo necesito?**
Habría que comer pescado azul varias veces por semana para igualar la dosis.

**¿En cuánto tiempo noto beneficios?**
Con uso constante, en varias semanas.

# Omega 3 2400 mg




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Registro sanitario**
446-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Prevención cardiovascular y presión
- Inflamación crónica moderada
- Artritis: rigidez y dolor articular
- Recuperación deportiva y función cerebral

## CÓMO SE TOMA

2 cápsulas, 2 veces al día, después de las comidas principales.

## PRECAUCIÓN

Con anticoagulantes: consultar al médico. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Cada 3 cápsulas: aceite de pescado 2400 mg (EPA 867 mg y DHA 574 mg).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Me dejará sabor a pescado?**
Tomarlo con las comidas reduce la repetición.

**¿Si tomo medicinas para presión o diabetes?**
Suele ser compatible, pero debe consultarlo con su médico.

# Omega 3 3600 mg




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Registro sanitario**
452-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Triglicéridos muy altos
- Soporte cardiovascular intensivo
- Inflamación crónica y vascular
- Protección de las células cerebrales

## CÓMO SE TOMA

3 cápsulas al día en 2 o 3 tomas con comidas que tengan grasa. Hasta 5 solo con supervisión profesional.

## PRECAUCIÓN

EPA + DHA no deben superar 5 g al día. Alergia al pescado o anticoagulantes: no sin médico. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Cada 3 cápsulas: aceite de pescado 3600 mg (EPA 1300 mg y DHA 861 mg).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Es seguro en dosis tan altas?**
Sí, dentro de la dosis indicada. Para más de 3 cápsulas, con médico.

**¿Soy alérgico al pescado, puedo?**
No: no se recomienda.

# Krill Oil 2000 mg




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Registro sanitario**
434-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Baja los triglicéridos
- Sube el HDL y baja el LDL
- DHA: memoria y concentración
- Artritis: menos dolor y rigidez

## CÓMO SE TOMA

2 cápsulas, 2 veces al día, después de una comida.

## PRECAUCIÓN

Alergia a mariscos: NO recomendar. Anticoagulantes: consultar. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

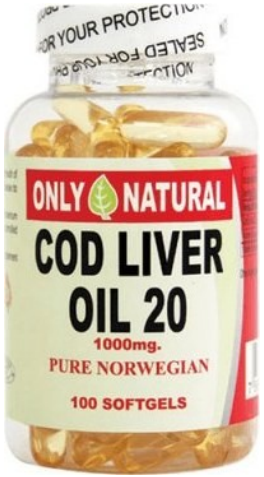
Aceite de krill 2000 mg (cada 2 cápsulas): omega 3 EPA y DHA.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿En qué se diferencia del aceite de pescado?**
Su omega 3 se absorbe mejor y causa menos repetición.

**¿Me hará engordar?**
No: la dosis diaria aporta muy pocas calorías.

# Cod Liver Oil




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Defensas
- Huesos (vitamina D)
- Corazón (omega 3)

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 cápsula al día con comida.

## PRECAUCIÓN

En embarazo cuidar el exceso de vitamina A.

## COMPOSICIÓN

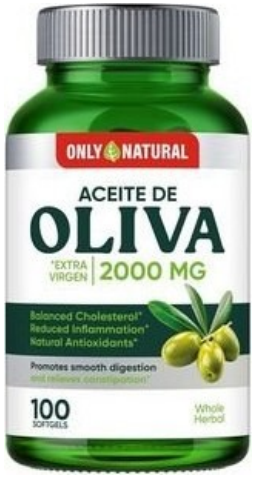
Aceite de hígado de bacalao: vitaminas A y D + omega 3.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Es igual al omega 3?**
Además trae vitaminas A y D.

**¿Sabe a pescado?**
En cápsula casi no.

# Aceite de Oliva 2000 mg




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Salud cardiovascular
- Grasas saludables
- Bienestar general

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 cápsulas al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Sin precauciones especiales a la dosis indicada.

## COMPOSICIÓN

Aceite de oliva 2000 mg (omega 9).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para qué en cápsula?**
Asegura la dosis diaria de grasa saludable.

**¿Engorda?**
Aporta pocas calorías en esta dosis.

# Ajo 1000 mg




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Circulación y presión
- Colesterol
- Defensas y antioxidante

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 cápsulas al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Con anticoagulantes: consultar.

## COMPOSICIÓN

Ajo 1000 mg por cápsula.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Deja olor?**
La cápsula reduce mucho el olor.

**¿Sirve para la presión?**
Es un apoyo; no reemplaza el tratamiento.

# Ajo + Perejil




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Circulación
- Antioxidante y depurativo
- Defensas

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 cápsulas al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Con anticoagulantes: consultar.

## COMPOSICIÓN

Ajo + perejil (reduce el olor).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué con perejil?**
Ayuda a neutralizar el olor del ajo.

**¿Diferencia con el ajo negro?**
El ajo negro es fermentado y más antioxidante.

# Coenzyme Q10 50 mg




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas blandas

**Registro sanitario**
471-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Más energía y menos fatiga
- Fatiga crónica o actividad física intensa
- Corazón y presión arterial
- Retrasa el envejecimiento celular
- Fertilidad: calidad de óvulos y espermatozoides

## CÓMO SE TOMA

2 cápsulas, 2 veces al día, después de las comidas principales.

## PRECAUCIÓN

Con anticoagulantes o medicinas para la presión: consultar al médico. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Coenzima Q10 50 mg por cápsula, con bioperina (pimienta negra) para mejor absorción.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Me va a quitar el sueño?**
No es un estimulante: da energía a nivel celular, no como la cafeína.

**Si como bien, ¿la necesito?**
La dieta aporta poca Q10, y con la edad o las estatinas baja más.

# Coenzyme Q10 200 mg




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas blandas

**Registro sanitario**
473-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Dosis alta para fatiga crónica
- Deportistas y adultos mayores
- Corazón y presión arterial
- Envejecimiento celular y fertilidad

## CÓMO SE TOMA

2 cápsulas, 2 veces al día, después de las comidas principales.

## PRECAUCIÓN

Contiene soja: no a alérgicos. Anticoagulantes: consultar. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Coenzima Q10 200 mg por cápsula (en aceite de soja), con Bioperine.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué lleva Bioperine?**
Es extracto de pimienta negra: mejora la absorción de la Q10.

**¿No es mucho 200 mg?**
Es una dosis terapéutica pensada para usarse por ciclos con descanso.

# Glutatión 500 mg




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Antioxidante maestro
- Desintoxicación y apoyo al hígado
- Defensas
- Piel más luminosa

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 cápsula al día, de preferencia en ayunas.

## PRECAUCIÓN

Embarazo o lactancia: consultar.

## COMPOSICIÓN

Glutatión 500 mg por cápsula.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Aclara la piel?**
Ayuda a su luminosidad; los resultados varían.

**¿Con vitamina C?**
Sí: la vitamina C ayuda a reciclar el glutatión.

# Black Garlic (Ajo Negro)




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Registro sanitario**
439-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Antioxidante y defensas
- Protege y mejora el hígado
- Salud cardiovascular y colesterol
- Piel y regeneración celular

## CÓMO SE TOMA

2 cápsulas, 2 veces al día, después de una comida.

## PRECAUCIÓN

Hipertensos con medicación o anticoagulantes: consultar. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Extracto de ajo negro 420 mg por cápsula.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Deja mal aliento?**
No: el ajo negro casi no tiene olor.

**¿Cura alguna enfermedad?**
No: es preventivo y de apoyo.

# Resveratrol Ultra Strength




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Registro sanitario**
488-PNE-0425 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Antioxidante potente
- Salud cardiovascular
- Soporte óseo y muscular
- Envejecimiento saludable

## CÓMO SE TOMA

2 cápsulas, 2 veces al día, después de una comida.

## PRECAUCIÓN

Con anticoagulantes: consultar al médico. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Trans-resveratrol 500 mg por cápsula.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué no tomar vino tinto?**
Haría falta muchísimo vino para la misma dosis.

**¿Con omega 3 o vitamina C?**
Sí, se pueden combinar.

# NAD + Resveratrol




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Registro sanitario**
478-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Protege los vasos sanguíneos
- Baja el colesterol LDL y previene coágulos
- Apoyo en control de apetito y peso
- Energía celular

## CÓMO SE TOMA

2 cápsulas, 2 veces al día, después de una comida.

## PRECAUCIÓN

Con anticoagulantes: consultar al médico. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

NAD+ 250 mg + trans-resveratrol 153 mg por cápsula.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Me hará bajar de peso solo?**
Ayuda, pero siempre con dieta y ejercicio.

**¿Crea dependencia?**
No.

# Ashwagandha with Black Pepper




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Registro sanitario**
487-PNE-0425 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Reduce el estrés y la ansiedad
- Mejora el sueño
- Energía, fuerza y recuperación
- Equilibrio hormonal y libido

## CÓMO SE TOMA

2 cápsulas, 2 veces al día.

## PRECAUCIÓN

Tiroides, sedantes o antidepresivos: consultar al médico. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Extracto de ashwagandha 500 mg (25:1, equivale a 12 500 mg) + pimienta negra 5 mg.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Me dará sueño de día?**
No es un sedante: ayuda a manejar el estrés.

**¿Crea adicción o rebote?**
No.

# Melena de León




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Memoria y enfoque
- Claridad mental
- Sistema nervioso

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 cápsulas al día.

## PRECAUCIÓN

Alergia a hongos: no recomendar.

## COMPOSICIÓN

Hongo melena de león (Lion's Mane).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para quién es?**
Estudiantes y profesionales que necesitan concentración.

**¿Es estimulante?**
No: no tiene cafeína.

# Vitaran




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Mente activa
- Más concentración
- Menos estrés

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 cápsulas al día.

## PRECAUCIÓN

No en embarazo. Medicación para ansiedad o tiroides: consultar.

## COMPOSICIÓN

3 en 1: melena de león + L-treonato de magnesio + ashwagandha.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué 3 en 1?**
Combina enfoque, memoria y manejo del estrés.

**¿Da sueño?**
No: ayuda a estar tranquilo y enfocado.

# Ginkgo Biloba 60 mg




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas blandas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Circulación al cerebro
- Memoria y concentración
- Circulación en piernas

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 cápsulas al día.

## PRECAUCIÓN

Con anticoagulantes: NO recomendar.

## COMPOSICIÓN

Extracto de ginkgo biloba 60 mg.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Sirve para la memoria?**
Mejora la circulación y oxigenación cerebral.

**¿Cuándo noto efecto?**
Tras varias semanas de uso.

# Fitina Ginseng Ginkgo




**Presentación**
Frasco x 30 cápsulas blandas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía
- Memoria
- Vitalidad

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 cápsula al día, en la mañana.

## PRECAUCIÓN

Hipertensos: consultar.

## COMPOSICIÓN

Ginseng + ginkgo biloba.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para estudiantes?**
Sí, en época de exámenes.

**¿Quita el sueño?**
Mejor tomarlo en la mañana.

# Ginseng + Ginkgo Biloba ampollas




**Presentación**
Caja x 30 ampollas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía física y mental
- Memoria y concentración
- Vitalidad

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 ampolla al día, en la mañana.

## PRECAUCIÓN

Hipertensos: consultar.

## COMPOSICIÓN

Ginseng + ginkgo biloba en ampolla bebible.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Ampolla o cápsula?**
La ampolla es práctica y de rápida absorción.

**¿Para niños?**
No sin indicación médica.

# Panax Ginseng ampollas




**Presentación**
Caja x 10 ampollas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía y vitalidad
- Concentración
- Defensas

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 ampolla al día, en la mañana.

## PRECAUCIÓN

Hipertensos o cardíacos: NO recomendar.

## COMPOSICIÓN

Ginseng coreano (Panax) en ampolla.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué no con presión alta?**
El ginseng puede subir la presión.

**¿Es estimulante?**
Da energía natural; mejor en la mañana.

# Ginseng Hormiga




**Presentación**
Caja x 10 ampollas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía
- Vitalidad y resistencia

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 ampolla al día, en la mañana.

## PRECAUCIÓN

Hipertensos o cardíacos: NO recomendar.

## COMPOSICIÓN

Ginseng + extracto de hormiga, tónico tradicional.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para quién?**
Adultos en etapas de cansancio o alta exigencia.

**¿Es seguro?**
En adultos sanos y respetando la dosis.

# Shilajit




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía y vitalidad
- Rendimiento físico y mental
- Combate el cansancio

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 cápsulas al día.

## PRECAUCIÓN

No en embarazo.

## COMPOSICIÓN

Shilajit: resina mineral rica en ácido fúlvico.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Qué es el shilajit?**
Una resina de montaña rica en minerales.

**¿Para hombres?**
Muy usado como tónico masculino, pero sirve a ambos.

# Spirulina 500 mg




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía y nutrición
- Defensas
- Digestión

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 2 a 3 tabletas al día antes de las comidas.

## PRECAUCIÓN

Enfermedades autoinmunes: consultar.

## COMPOSICIÓN

Alga spirulina 500 mg (60 a 70 % proteína, hierro y B12).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Sirve para bajar de peso?**
Da saciedad y nutrición.

**¿Es vegana?**
Sí.

# Spirulina Detox Balance




**Presentación**
Bolsa de polvo sin sabor

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Detox y nutrición
- Energía
- Para batidos y jugos

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 porción diaria en jugo o batido.

## PRECAUCIÓN

Enfermedades autoinmunes: consultar.

## COMPOSICIÓN

Spirulina en polvo.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Cómo se toma?**
Mezclada con jugo para mejorar el sabor.

**¿Polvo o tableta?**
El polvo permite más dosis en batidos.

# Matcha Powder




**Presentación**
Bolsa x 250 g

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía tranquila
- Antioxidantes
- Metabolismo

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 porción en agua, leche o batido.

## PRECAUCIÓN

Contiene cafeína: con moderación en hipertensos.

## COMPOSICIÓN

Té verde matcha en polvo.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Tiene cafeína?**
Sí, pero la libera de forma suave.

**¿Cómo se prepara?**
Batido en agua caliente o en un batido.

# Elderberry + Vitamina C + Zinc




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas blandas

**Registro sanitario**
463-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Síntomas de gripe y resfriado
- Refuerza las defensas
- Apoyo en infecciones urinarias

## CÓMO SE TOMA

2 cápsulas, 2 veces al día, después de las comidas principales. El frasco rinde 15 días.

## PRECAUCIÓN

Enfermedad crónica (diabetes, hipertensión): consultar. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Extracto de saúco 300 mg + vitamina C + zinc por cápsula.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Sirve para prevenir?**
Sí, en temporada de gripes, por ciclos.

**¿Reemplaza la vacuna?**
No, la complementa.

# Echinacea 400 mg




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Defensas
- Prevención de gripes
- Afecciones respiratorias

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 cápsula 2 veces al día.

## PRECAUCIÓN

Máximo 8 semanas seguidas. Enfermedades autoinmunes: consultar.

## COMPOSICIÓN

Extracto de equinácea 400 mg.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Puedo tomarla siempre?**
No: se usa por temporadas.

**¿Con vitamina C?**
Sí, es una buena combinación.

# Colostrum Powder




**Presentación**
Bolsa x 250 g

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Anticuerpos naturales
- Defensas e intestino
- Recuperación deportiva

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 porción diaria en bebida.

## PRECAUCIÓN

Contiene lácteo: no a alérgicos a la leche.

## COMPOSICIÓN

Calostro en polvo sin sabor.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Qué es el calostro?**
La primera leche, rica en anticuerpos.

**¿Para deportistas?**
Sí, apoya la recuperación.

# Clorofila




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Depurativo
- Oxigenación
- Digestión

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 cápsula al día.

## PRECAUCIÓN

Puede oscurecer las heces: es normal.

## COMPOSICIÓN

Clorofila concentrada.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para qué sirve?**
Ayuda a depurar y alcalinizar.

**¿Quita el mal aliento?**
Ayuda con el olor corporal y del aliento.

# Gotu Kola 250 mg




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Circulación y várices
- Retención de líquidos y celulitis
- Memoria

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 tabletas al día.

## PRECAUCIÓN

Problemas de hígado: consultar.

## COMPOSICIÓN

Centella asiática (gotu kola) 250 mg.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Sirve para la celulitis?**
Mejora la circulación y la retención de líquidos.

**¿Cuándo noto efecto?**
Tras varias semanas de uso.

# Hepatrol




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas blandas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Limpieza y cuidado del hígado
- Comidas pesadas o alcohol ocasional
- Antioxidante

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 cápsulas al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Enfermedad del hígado, embarazo o lactancia: consultar.

## COMPOSICIÓN

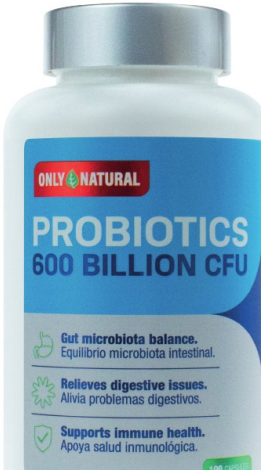
Kudzu + milk thistle (silimarina) + coenzima Q10.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Qué es la silimarina?**
El activo del cardo mariano que protege el hígado.

**¿Sirve para el hígado graso?**
Es un apoyo junto con dieta y control médico.

# Probiotics 600 Billion CFU




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Registro sanitario**
456-PNE-0325 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Equilibrio de la flora intestinal
- Diarrea, incluso por antibióticos
- Estreñimiento
- Defensas e infecciones intestinales

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día, después de una comida.

## PRECAUCIÓN

Con antibióticos: separar 2 horas. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

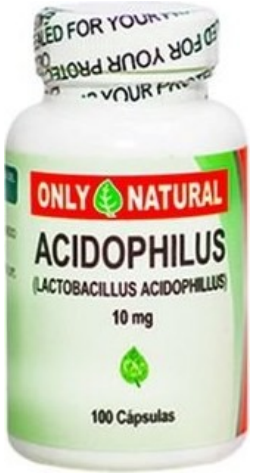
5 cepas: L. rhamnosus, B. lactis, P. acidilactici, L. casei y L. paracasei, con prebiótico (FOS).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Mi intestino se volverá perezoso?**
No crea dependencia.

**¿Y si olvido una dosis?**
Sigue al día siguiente, sin duplicar.

# Acidophilus




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Flora intestinal
- Estreñimiento y gases
- Absorción de nutrientes

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 cápsula al día.

## PRECAUCIÓN

Con antibióticos: separar 2 horas.

## COMPOSICIÓN

Lactobacillus acidophilus (probiótico).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Después de antibióticos?**
Sí: ayuda a recuperar la flora.

**¿Diferencia con Probiotics 600?**
Probiotics trae 5 cepas y más potencia.

# Enzima de Papaya




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Digestión de proteínas
- Menos pesadez y gases

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente masticar 1 a 2 tabletas después de las comidas.

## PRECAUCIÓN

Alergia al látex o a la papaya: no.

## COMPOSICIÓN

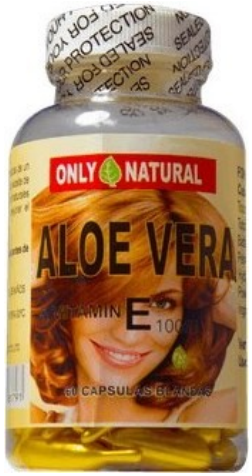
Papaína (enzima de la papaya).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Cuándo se toma?**
Después de las comidas.

**¿Sirve para la gastritis?**
Ayuda a digerir; la gastritis la debe ver un médico.

# Aloe Vera 5000 mg




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas blandas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Mucosa digestiva y gastritis
- Estreñimiento
- Piel

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 cápsula al día.

## PRECAUCIÓN

No en embarazo.

## COMPOSICIÓN

Aloe vera concentrado 5000 mg.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Sirve para la acidez?**
Calma la mucosa digestiva.

**¿Es laxante?**
Tiene efecto suave sobre el tránsito.

# Colon Cleanser




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Tránsito intestinal
- Menos hinchazón
- Limpieza suave

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 cápsulas al día con abundante agua.

## PRECAUCIÓN

Tomar abundante agua. No en embarazo.

## COMPOSICIÓN

Fórmula natural para limpieza intestinal.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Se usa siempre?**
Por periodos cortos.

**¿Por qué tanta agua?**
La fibra necesita agua para funcionar.

# Cáscara Sagrada 450 mg




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Estreñimiento ocasional
- Tránsito intestinal

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 cápsula en la noche.

## PRECAUCIÓN

No en embarazo ni por más de 1 semana seguida.

## COMPOSICIÓN

Cáscara sagrada 450 mg.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Puedo tomarla siempre?**
No: el uso prolongado acostumbra al intestino.

**¿Cuándo hace efecto?**
Normalmente a la mañana siguiente.

# Shillington




**Presentación**
Frasco x 100 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Vías urinarias y riñón
- Apoyo circulatorio

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente con abundante agua.

## PRECAUCIÓN

Con cálculos o dolor fuerte: ir al médico.

## COMPOSICIÓN

Fórmula herbal tradicional (revisar ingredientes en la etiqueta).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Disuelve cálculos?**
Es un apoyo; los cálculos debe tratarlos un médico.

**¿Por qué tomar agua?**
Ayuda a limpiar las vías urinarias.

# Myo & D-Chiro Inositol




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Registro sanitario**
518-PNE-0725 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Síndrome de ovario poliquístico (SOP)
- Fertilidad
- Resistencia a la insulina
- Regula el ciclo menstrual

## CÓMO SE TOMA

2 cápsulas, 2 veces al día.

## PRECAUCIÓN

Si está en tratamiento para SOP o fertilidad, coordinar con su médico. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

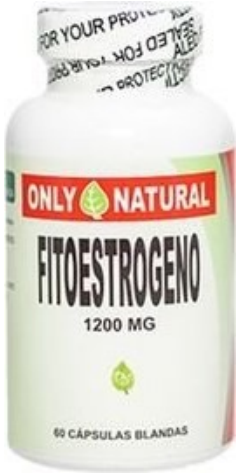
Cada 4 cápsulas: myo inositol 2000 mg + D-chiro inositol 200 mg (10:1). Sin hormonas.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Tiene hormonas?**
No.

**¿Necesito ir al médico?**
Es de venta libre, pero el SOP debe tener control médico.

# Fitoestrógeno




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas blandas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Menopausia: bochornos
- Cambios de ánimo
- Equilibrio hormonal femenino

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 cápsula al día.

## PRECAUCIÓN

No en embarazo ni con antecedente de cáncer hormonal.

## COMPOSICIÓN

Fitoestrógenos de origen vegetal.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Tiene hormonas?**
No: son compuestos vegetales.

**¿Cuándo noto mejoría?**
Tras varias semanas de uso.

# Aceite de Onagra




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Síndrome premenstrual
- Equilibrio hormonal
- Hidratación de la piel

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 cápsulas al día.

## PRECAUCIÓN

Anticoagulantes o epilepsia: consultar.

## COMPOSICIÓN

Aceite de onagra (prímula), rico en ácido gamma-linolénico.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Sirve para los cólicos?**
Ayuda con las molestias premenstruales.

**¿Para la piel?**
Sí, mejora la hidratación.

# Black Maca




**Presentación**
Frasco x 120 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía y vitalidad
- Rendimiento físico y mental
- Desempeño masculino

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 2 cápsulas al día.

## PRECAUCIÓN

Tiroides: consultar.

## COMPOSICIÓN

Maca negra.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Es solo para hombres?**
Es más usada por hombres, pero da energía a ambos.

**¿Cuándo noto efecto?**
Con constancia de varias semanas.

# Black Maca Plus




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía
- Vitalidad masculina
- Resistencia

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 2 cápsulas al día.

## PRECAUCIÓN

Tiroides: consultar.

## COMPOSICIÓN

Maca negra en fórmula potenciada.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Diferencia con Black Maca?**
Fórmula potenciada; revisar etiqueta.

**¿Con el gym?**
Sí, ayuda a la resistencia.

# Super Tribulus




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Vitalidad masculina
- Rendimiento en el gym
- Fuerza y resistencia

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 cápsulas al día.

## PRECAUCIÓN

Solo adultos. Problemas de próstata: consultar.

## COMPOSICIÓN

Tribulus terrestris.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Es una hormona?**
No: es una planta.

**¿Para mujeres?**
No es su uso habitual.

# Vigor X




**Presentación**
Frasco x 30 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Rendimiento físico
- Vitalidad masculina

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente según indica la etiqueta.

## PRECAUCIÓN

Solo adultos. Cardíacos, hipertensos o con medicinas para el corazón: NO.

## COMPOSICIÓN

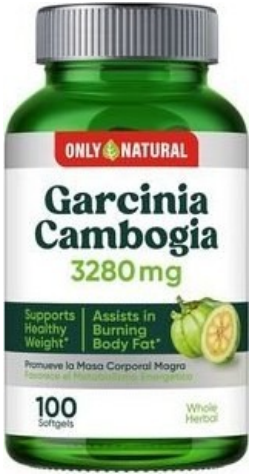
Fórmula potenciadora masculina (revisar ingredientes en la etiqueta).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Con medicinas para el corazón?**
No: consultar al médico.

**¿Para jóvenes?**
Solo adultos.

# Garcinia Cambogia 3280 mg




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas blandas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Modera el apetito
- Menos antojos de dulce
- Ayuda a no acumular grasa

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 cápsula antes de las comidas principales.

## PRECAUCIÓN

Siempre con dieta y ejercicio. Diabéticos: consultar.

## COMPOSICIÓN

Garcinia cambogia (ácido hidroxicítrico).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Baja de peso sola?**
No: acompaña la dieta y el ejercicio.

**¿Tiene cafeína?**
No.

# Chitosan 1268 mg




**Presentación**
Frasco x 100 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Atrapa parte de la grasa de la comida
- Control de peso
- Colesterol

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente antes de las comidas con grasa.

## PRECAUCIÓN

Alergia a mariscos: NO. Separar 2 horas de otras medicinas y vitaminas.

## COMPOSICIÓN

Chitosan: fibra de origen marino.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Puedo comer lo que quiera?**
No: ayuda, pero la dieta es clave.

**¿Por qué separar de las vitaminas?**
Puede atrapar vitaminas liposolubles.

# Copacabana Dieta




**Presentación**
Frasco x 90 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Control de peso
- Metabolismo

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente según indica la etiqueta.

## PRECAUCIÓN

Revisar si tiene estimulantes antes de recomendar.

## COMPOSICIÓN

Fórmula de apoyo para control de peso (revisar ingredientes en la etiqueta).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Tiene estimulantes?**
Revisa la etiqueta antes de recomendarla.

**¿Sola funciona?**
Con dieta y ejercicio.

# Green Tea sobres




**Presentación**
Caja x 30 sobres

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Antioxidante
- Metabolismo
- Digestión

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 a 2 tazas al día.

## PRECAUCIÓN

Contiene cafeína.

## COMPOSICIÓN

Té verde natural en infusión.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Quema grasa?**
Apoya el metabolismo con dieta y ejercicio.

**¿En la noche?**
Mejor de día por la cafeína.

# Colochín Té




**Presentación**
Caja x 30 sobres

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Digestión
- Menos pesadez
- Bienestar intestinal

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 taza después de las comidas.

## PRECAUCIÓN

Revisar si tiene efecto laxante. No en embarazo.

## COMPOSICIÓN

Infusión de hierbas (revisar ingredientes en la etiqueta).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para qué sirve?**
Ayuda a la digestión y la pesadez.

**¿Adelgaza?**
Es un apoyo digestivo.

# Té de Ginseng Copacabana




**Presentación**
Caja x 30 sobres

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía
- Concentración
- Menos cansancio

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 taza al día, de preferencia en la mañana.

## PRECAUCIÓN

Hipertensos: consultar.

## COMPOSICIÓN

Infusión con ginseng.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Reemplaza el café?**
Es una alternativa para energía.

**¿En la noche?**
Mejor en la mañana.

# Creatina en Polvo




**Presentación**
Frasco x 1 kg

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Fuerza y potencia
- Rendimiento en alta intensidad
- Recuperación muscular

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 porción (≈ 5 g) al día en agua o batido.

## PRECAUCIÓN

Tomar suficiente agua. Problemas renales: consultar.

## COMPOSICIÓN

Creatina monohidrato pura, sin sabor.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Necesito fase de carga?**
No es obligatoria; 5 g diarios funcionan.

**¿Engorda?**
Retiene agua en el músculo, no grasa.

# Creatine & L-Glutamine




**Presentación**
Frasco x 400 g

**Registro sanitario**
501-PNE-0425 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Fuerza, potencia y rendimiento
- Masa muscular libre de grasa
- Recuperación muscular
- Salud digestiva e inmunidad

## CÓMO SE TOMA

5 o 10 g, 2 veces al día, después de las comidas principales.

## PRECAUCIÓN

Tomar suficiente agua. Problemas renales: consultar. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Cada 5 g: creatina monohidrato 2.5 g + L-glutamina 2.5 g.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Causa caída del cabello?**
No hay evidencia sólida de eso.

**¿Es legal si compito?**
Sí: no son sustancias prohibidas.

# Ultra Creatine




**Presentación**
Frasco x 400 g

**Registro sanitario**
498-PNE-0425 · Venta libre

## PARA QUÉ SIRVE

- Fuerza y potencia
- Aumenta la masa muscular
- Reduce la fatiga muscular
- Mejor rendimiento en alta intensidad

## CÓMO SE TOMA

1 scoop de 5.75 g al día, antes, durante o después de entrenar.

## PRECAUCIÓN

Tomar suficiente agua. Problemas renales: consultar. No en embarazo, lactancia ni menores de 12 años.

## COMPOSICIÓN

Cada scoop de 5.75 g: 6 tipos de creatina (monohidrato, gluconato, anhidra, malatos y éster etílico).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Es un esteroide?**
No: la creatina es un compuesto natural del músculo.

**¿Sirve a los 60 años?**
Sí, ayuda a conservar masa muscular.

# L-Glutamina 500 mg




**Presentación**
Frasco x 50 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Recuperación muscular
- Defensas
- Salud intestinal

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente después de entrenar o antes de dormir.

## PRECAUCIÓN

Sin precauciones especiales a la dosis indicada.

## COMPOSICIÓN

L-glutamina 500 mg por tableta.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para qué sirve?**
Reduce el desgaste muscular.

**¿Con la creatina?**
Sí, se complementan.

# L-Arginina 500 mg




**Presentación**
Frasco x 50 cápsulas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Óxido nítrico y circulación
- Bombeo muscular
- Rendimiento

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente antes de entrenar.

## PRECAUCIÓN

Presión baja, herpes o medicinas para la presión: consultar.

## COMPOSICIÓN

L-arginina 500 mg por cápsula.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Qué es el bombeo?**
Mayor flujo de sangre al músculo.

**¿Sirve para la circulación?**
Sí, ayuda a dilatar los vasos.

# Ornitina, Arginina y Lisina




**Presentación**
Frasco x 50 tabletas

**Marca**
Only Natural

## PARA QUÉ SIRVE

- Recuperación nocturna
- Masa muscular
- Menos cansancio

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente antes de dormir con el estómago vacío.

## PRECAUCIÓN

Sin precauciones especiales a la dosis indicada.

## COMPOSICIÓN

L-ornitina + L-arginina + L-lisina.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué en la noche?**
Apoya los procesos de recuperación del sueño.

**¿Para quién?**
Deportistas de alta intensidad.

ONLY NATURAL

# NutraBio

Suplementos y vitaminas de alta pureza, hechos en EE. UU.

# Whey Proteína Aislada




**Presentación**
Frasco x 2 y 3 lb

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Ganar y mantener músculo
- Recuperación
- Ideal para definición

## CÓMO SE TOMA

1 scoop después de entrenar o entre comidas.

## PRECAUCIÓN

Alergia a la leche: no.

## COMPOSICIÓN

Proteína de suero aislada, baja en lactosa y grasa.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Sirve si soy intolerante a la lactosa?**
El aislado tiene muy poca lactosa; casos leves lo toleran.

**¿Engorda?**
No; es baja en grasa y carbohidratos.

# Classic Whey




**Presentación**
Frasco x 5 lb y sachet

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Ganar músculo
- Recuperación muscular
- Buena relación precio-beneficio

## CÓMO SE TOMA

1 scoop después de entrenar.

## PRECAUCIÓN

Intolerantes a la lactosa: mejor un aislado.

## COMPOSICIÓN

Proteína de suero premium, ≈ 25 g por scoop.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para qué el sachet?**
Para que el cliente pruebe el sabor.

**¿Concentrado o aislado?**
El concentrado es más económico.

# Creatina Micronizada




**Presentación**
Frasco x 1000 g

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Fuerza y potencia
- Rendimiento
- Se disuelve fácil

## CÓMO SE TOMA

≈ 5 g al día en agua o batido.

## PRECAUCIÓN

Tomar suficiente agua. Problemas renales: consultar.

## COMPOSICIÓN

Creatina monohidrato micronizada.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Qué es micronizada?**
Partículas más finas: se disuelve mejor.

**¿Se toma los días de descanso?**
Sí, a diario.

# PRE Pre-Workout




**Presentación**
Frasco x 20 servicios

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía y enfoque
- Intensidad en el entrenamiento
- Resistencia

## CÓMO SE TOMA

1 porción 20 a 30 minutos antes de entrenar.

## PRECAUCIÓN

Estimulantes: no hipertensos, cardíacos, embarazadas ni menores.

## COMPOSICIÓN

Pre-entreno de máxima fuerza con estimulantes.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Puedo tomarlo de noche?**
No: puede quitar el sueño.

**¿Y si me da hormigueo?**
Es normal por la beta-alanina.

# CLA 800 mg




**Presentación**
Frasco x 90 cápsulas

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Composición corporal
- Sin estimulantes
- Apoyo en definición

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 cápsula con cada comida principal.

## PRECAUCIÓN

Siempre con dieta y ejercicio.

## COMPOSICIÓN

Ácido linoleico conjugado 800 mg.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Tiene cafeína?**
No.

**¿Cuándo noto efecto?**
Tras varias semanas de constancia.

# Tongkat Ali




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Equilibrio hormonal masculino
- Vitalidad
- Rendimiento

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, normalmente 1 cápsula al día.

## PRECAUCIÓN

Solo hombres adultos. Problemas de próstata: consultar.

## COMPOSICIÓN

Extracto de tongkat ali.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Es una hormona?**
No: es una planta.

**¿Para mujeres?**
No es su uso habitual.

# Vitamina D3 5000 IU + K2




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Huesos y dientes
- La K2 lleva el calcio al hueso
- Defensas

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Con anticoagulantes: NO, por la K2.

## COMPOSICIÓN

Vitamina D3 5000 UI + vitamina K2 180 mcg.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué juntas?**
Para que el calcio vaya al hueso y no a las arterias.

**¿Es dosis alta?**
Sí; para uso prolongado, control médico.

# Vitamina D3 2000 IU




**Presentación**
Frasco x 90 cápsulas

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Mantenimiento de vitamina D
- Huesos
- Defensas

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Sin precauciones especiales a la dosis indicada.

## COMPOSICIÓN

Vitamina D3 2000 UI.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para quién?**
Quien toma poco sol.

**¿Con calcio?**
Sí, lo ayuda a absorberse.

# Vitamina D3 5000 IU




**Presentación**
Frasco x 90 cápsulas

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Déficit de vitamina D
- Huesos y defensas

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Dosis alta: para uso prolongado, control médico.

## COMPOSICIÓN

Vitamina D3 5000 UI.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Puedo tomarla siempre?**
Lo ideal es medir la vitamina D con un examen.

**¿Con comida?**
Sí, con algo de grasa.

# Vitamina B6 P5P 100 mg




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Sistema nervioso
- Glóbulos rojos
- Retención de líquidos

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día.

## PRECAUCIÓN

No exceder la dosis por tiempo prolongado.

## COMPOSICIÓN

Vitamina B6 activa (piridoxal 5-fosfato) 100 mg.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Qué es P5P?**
La forma activa: el cuerpo la usa directo.

**¿Con complejo B?**
Revisar que no se sumen dosis altas.

# Vitamina B12 2000 mcg




**Presentación**
Frasco x 90 cápsulas

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía
- Sistema nervioso
- Ideal para veganos

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día, en la mañana.

## PRECAUCIÓN

Sin precauciones especiales a la dosis indicada.

## COMPOSICIÓN

Vitamina B12 metilcobalamina 2000 mcg.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Qué es metilcobalamina?**
La forma activa de la B12.

**¿Para adultos mayores?**
Sí: con la edad se absorbe menos B12.

# B-100 Complex




**Presentación**
Frasco x 90 cápsulas

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía
- Estrés y cansancio
- Rendimiento mental

## CÓMO SE TOMA

1 a 2 cápsulas al día con comida.

## PRECAUCIÓN

La orina amarilla intensa es normal.

## COMPOSICIÓN

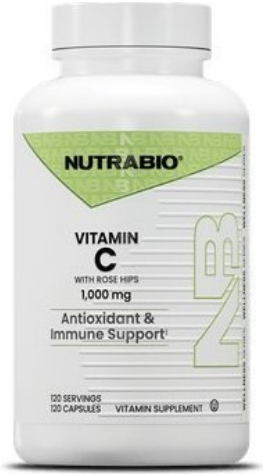
Complejo B completo de alta potencia.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué B-100?**
Trae dosis altas de cada vitamina B.

**¿Con café?**
Sí, no interfiere.

# Vitamina C 1000 mg




**Presentación**
Frasco x 120 cápsulas

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Defensas
- Formación de colágeno
- Antioxidante

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Cálculos renales: consultar.

## COMPOSICIÓN

Vitamina C 1000 mg.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Cápsula o tableta?**
La cápsula es más suave para el estómago.

**¿Con colágeno?**
Sí, se potencian.

# Biotina B7 5000 mcg




**Presentación**
Frasco x 90 cápsulas

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Cabello
- Uñas
- Piel

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día.

## PRECAUCIÓN

Avisar al laboratorio antes de un examen de sangre.

## COMPOSICIÓN

Biotina 5000 mcg.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿5000 mcg es mucho?**
Es una dosis alta usada para cabello y uñas.

**¿En cuánto tiempo?**
De 2 a 3 meses.

# CoQ10 100 mg




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía celular
- Corazón
- Rendimiento físico

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Anticoagulantes o medicinas para la presión: consultar.

## COMPOSICIÓN

Coenzima Q10 100 mg.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Si tomo estatinas?**
Las estatinas bajan la Q10; consultar al médico.

**¿Da insomnio?**
No es estimulante.

# Curcumin Advanced




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas veganas

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Articulaciones
- Respuesta saludable a la inflamación
- Antioxidante

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Anticoagulantes o cálculos biliares: consultar.

## COMPOSICIÓN

Cúrcuma de alta absorción.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué "advanced"?**
Fórmula de mejor absorción que la cúrcuma común.

**¿Es vegana?**
Sí.

# Resveratrol




**Presentación**
Frasco x 90 cápsulas

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Antioxidante
- Corazón
- Envejecimiento saludable

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día.

## PRECAUCIÓN

Con anticoagulantes: consultar.

## COMPOSICIÓN

Trans-resveratrol.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿De dónde viene?**
Es el antioxidante de la uva.

**¿Con omega 3?**
Sí, se complementan.

# Extracto de Té Verde 500 mg




**Presentación**
Frasco x 90 cápsulas

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Metabolismo
- Antioxidante
- Apoyo en control de peso

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Contiene cafeína. No en ayunas (puede caer pesado).

## COMPOSICIÓN

Extracto de té verde 500 mg.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Tiene cafeína?**
Sí, en cantidad moderada.

**¿En ayunas?**
Mejor con comida.

# Ashwagandha KSM-66




**Presentación**
Frasco x 60 y 90 cápsulas

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Estrés y cortisol
- Descanso
- Resistencia física

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día.

## PRECAUCIÓN

No en embarazo. Tiroides o sedantes: consultar.

## COMPOSICIÓN

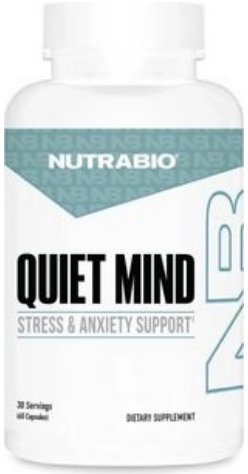
Extracto de ashwagandha KSM-66.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Qué es KSM-66?**
Un extracto estandarizado y estudiado.

**¿Da sueño?**
No es sedante; ayuda a manejar el estrés.

# Quiet Mind




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Relajación
- Concentración
- Manejo del estrés

## CÓMO SE TOMA

1 a 2 cápsulas al día.

## PRECAUCIÓN

Medicación para ansiedad o sueño: consultar.

## COMPOSICIÓN

Fórmula para calma y enfoque mental.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Da sueño?**
Ayuda a la calma sin sedar.

**¿Para estudiantes?**
Sí, para enfoque con tranquilidad.

# Multi Collagen




**Presentación**
Frasco x 405 g

**Marca**
NutraBio

## PARA QUÉ SIRVE

- Piel firme
- Cabello y uñas
- Articulaciones

## CÓMO SE TOMA

2 scoops al día en cualquier bebida.

## PRECAUCIÓN

Resultados con constancia de varias semanas.

## COMPOSICIÓN

Colágeno tipos I, II, III, V y X: 20 g en 2 scoops.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué varios tipos?**
Cada tipo apoya un tejido distinto.

**¿Tiene sabor?**
No: se mezcla hasta en el café.

ONLY NATURAL

# Applied Nutrition

Proteínas, energía, hidratación y snacks deportivos

# Critical Whey




**Presentación**
Frasco x 2 kg y 825 g

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Desarrollo muscular
- Recuperación
- Varios sabores

## CÓMO SE TOMA

1 scoop después de entrenar.

## PRECAUCIÓN

Alergia a la leche: no.

## COMPOSICIÓN

Proteína de suero de rápida absorción, baja en azúcar y grasa.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Qué tamaño elijo?**
El de 825 g para probar; el de 2 kg rinde más.

**¿Con agua o leche?**
Con agua es más ligera.

# ISO-XP Whey Isolate




**Presentación**
Frasco x 1.8 kg

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Definición
- Baja en grasa y carbohidratos
- Recuperación

## CÓMO SE TOMA

1 scoop después de entrenar.

## PRECAUCIÓN

Alergia a la leche: no.

## COMPOSICIÓN

Proteína de suero aislada.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para quién es?**
Para quien busca definir.

**¿Tiene lactosa?**
Muy poca.

# Clear Whey Protein




**Presentación**
Bolsa x 875 g

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Recuperación muscular
- Refrescante, no lechosa
- Ideal para el calor

## CÓMO SE TOMA

1 porción en agua fría.

## PRECAUCIÓN

Alergia a la leche: no.

## COMPOSICIÓN

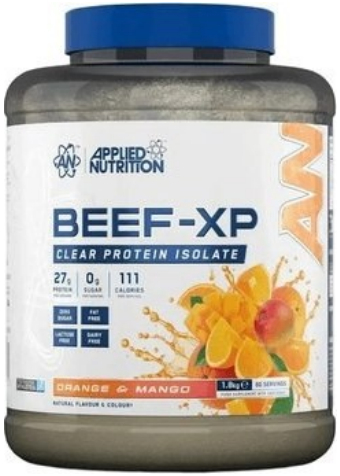
Proteína aislada hidrolizada tipo jugo, 21 g por porción.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Sabe a leche?**
No: es como un jugo.

**¿Tiene la misma proteína?**
Sí, es proteína de suero aislada.

# Beef-XP




**Presentación**
Frasco x 1.8 kg

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Sin lactosa ni lácteos
- Recuperación muscular
- Aminoácidos completos

## CÓMO SE TOMA

1 porción en agua.

## PRECAUCIÓN

Sin precauciones especiales.

## COMPOSICIÓN

Proteína aislada de res hidrolizada: 27 g por porción, 0 g de azúcar.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Sabe a carne?**
No: tiene sabor frutal.

**¿Para intolerantes?**
Sí: no tiene lácteos.

# Diet Protein




**Presentación**
Frasco x 1.8 kg

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Pérdida de grasa
- Mantener músculo
- Saciedad

## CÓMO SE TOMA

1 porción como merienda o reemplazo parcial.

## PRECAUCIÓN

Alergia a la leche: no.

## COMPOSICIÓN

Proteína con ingredientes para saciedad y control de peso.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Reemplaza comidas?**
Puede reemplazar una merienda.

**¿Baja de peso sola?**
Con dieta y ejercicio.

# Plant Protein




**Presentación**
Frasco x 1.8 kg

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Vegana y sin lactosa
- Recuperación
- Aminoácidos completos

## CÓMO SE TOMA

1 porción después de entrenar.

## PRECAUCIÓN

Sin precauciones especiales.

## COMPOSICIÓN

Proteína vegetal de varias fuentes.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Es completa?**
Sí: combina fuentes vegetales.

**¿Para alérgicos a la leche?**
Sí.

# ABE Pre-Workout




**Presentación**
Frasco x 375 g (30 servicios)

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía y fuerza
- Enfoque
- Bombeo muscular

## CÓMO SE TOMA

1 porción 20 a 30 minutos antes de entrenar.

## PRECAUCIÓN

Estimulantes: no hipertensos, cardíacos, embarazadas ni menores.

## COMPOSICIÓN

Citrulina, creatina, beta-alanina y cafeína.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué hormiguea?**
Por la beta-alanina: es normal.

**¿De noche?**
No: tiene cafeína.

# ABE Energy Drink




**Presentación**
Lata x 330 ml

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía para entrenar
- Enfoque

## CÓMO SE TOMA

1 lata antes de entrenar.

## PRECAUCIÓN

Contiene cafeína: no menores ni embarazadas.

## COMPOSICIÓN

Bebida energizante sin azúcar.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Tiene azúcar?**
No.

**¿Cuántas al día?**
Máximo una.

# Body Fuel Electrolyte




**Presentación**
Botella x 500 ml

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Hidratación
- Entrenamiento
- Ideal para el calor

## CÓMO SE TOMA

Durante o después del ejercicio.

## PRECAUCIÓN

Dieta baja en sodio: consultar.

## COMPOSICIÓN

Bebida con electrolitos.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Es como una bebida deportiva?**
Sí, con electrolitos.

**¿Para correr?**
Sí, ideal.

# Electrolitos




**Presentación**
Tubo x 20 tabletas efervescentes

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Hidratación
- Menos fatiga
- Práctico en el gym

## CÓMO SE TOMA

1 tableta en agua.

## PRECAUCIÓN

Dieta baja en sodio: consultar.

## COMPOSICIÓN

Sodio, potasio y magnesio.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Tiene calorías?**
Muy pocas.

**¿Cuándo tomarlo?**
Durante el ejercicio o con calor.

# Gel Endurance




**Presentación**
Sachet x 60 g

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía rápida
- Resistencia
- Running y ciclismo

## CÓMO SE TOMA

1 gel cada 30 a 45 minutos de ejercicio largo.

## PRECAUCIÓN

Diabéticos: consultar.

## COMPOSICIÓN

Carbohidratos de rápida absorción.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para el gym?**
Es más para ejercicios largos.

**¿Con agua?**
Acompañarlo con agua.

# Protein Water




**Presentación**
Botella x 330 ml

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Hidratación
- Proteína ligera
- Post-entreno

## CÓMO SE TOMA

1 botella después del ejercicio.

## PRECAUCIÓN

Sin precauciones especiales.

## COMPOSICIÓN

Bebida ligera con 10 g de proteína.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Reemplaza un batido?**
Es más ligera que un batido.

**¿Tiene azúcar?**
Es baja en azúcar.

# RTD Protein Shake




**Presentación**
Botella x 500 ml

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Proteína práctica
- Recuperación

## CÓMO SE TOMA

1 botella después de entrenar.

## PRECAUCIÓN

Alergia a la leche: no.

## COMPOSICIÓN

Batido de proteína listo para tomar.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Necesita refrigeración?**
Mejor frío; revisar etiqueta.

**¿Reemplaza comida?**
Es un complemento.

# Protein Crunch




**Presentación**
Barra x 62 g

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Snack saludable
- Recuperación
- Antojo dulce

## CÓMO SE TOMA

1 barra como merienda.

## PRECAUCIÓN

Revisar alérgenos en la etiqueta.

## COMPOSICIÓN

Barra alta en proteína.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Engorda?**
Es una merienda controlada.

**¿Cuándo comerla?**
Entre comidas o post-entreno.

# Critical Cookie




**Presentación**
Galleta x 17 g

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Snack práctico
- Proteína entre comidas

## CÓMO SE TOMA

1 galleta como snack.

## PRECAUCIÓN

Revisar alérgenos en la etiqueta.

## COMPOSICIÓN

Galleta proteica.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Es saludable?**
Es una alternativa a las galletas comunes.

**¿Para niños?**
Como snack ocasional.

# Keto Colágeno




**Presentación**
Frasco x 325 g

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Articulaciones
- Piel
- Tejido conectivo

## CÓMO SE TOMA

1 porción diaria en café o batido.

## PRECAUCIÓN

Sin precauciones especiales.

## COMPOSICIÓN

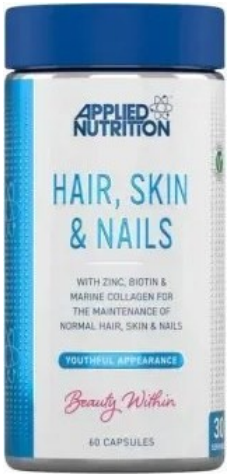
Colágeno sin sabor, apto para dieta keto.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Qué es "keto"?**
Sin carbohidratos: apto para dietas cetogénicas.

**¿Tiene sabor?**
No.

# Hair, Skin & Nails




**Presentación**
Frasco x 60 cápsulas

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Cabello
- Piel
- Uñas

## CÓMO SE TOMA

1 a 2 cápsulas al día.

## PRECAUCIÓN

No sumar con otras biotinas en dosis altas.

## COMPOSICIÓN

Vitaminas, minerales y biotina.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿En cuánto tiempo?**
De 2 a 3 meses.

**¿Para hombres?**
Sí.

# Test-X




**Presentación**
Frasco x 120 cápsulas

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Testosterona natural
- Energía
- Recuperación

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta.

## PRECAUCIÓN

Solo hombres adultos.

## COMPOSICIÓN

Vitaminas, minerales y extractos de apoyo a la testosterona.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Es una hormona?**
No: son vitaminas y extractos.

**¿Para jóvenes?**
Solo adultos.

# Mushroom SuperBlend




**Presentación**
Frasco x 160 g

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Enfoque
- Energía
- Defensas

## CÓMO SE TOMA

1 porción en café o batido.

## PRECAUCIÓN

Alergia a hongos: no.

## COMPOSICIÓN

Reishi, cordyceps y melena de león.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Sabe a hongo?**
Es suave; mejor en café.

**¿Tiene cafeína?**
No.

# Vitamina D3




**Presentación**
Frasco x 90 cápsulas

**Marca**
Applied Nutrition

## PARA QUÉ SIRVE

- Huesos
- Defensas
- Función muscular

## CÓMO SE TOMA

1 cápsula al día con comida.

## PRECAUCIÓN

Sin precauciones especiales a la dosis indicada.

## COMPOSICIÓN

Vitamina D3.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para quién?**
Quien toma poco sol.

**¿Con calcio?**
Sí.

ONLY NATURAL

# Bucked

Línea deportiva Bucked Up y Babe

# Bucked Whey Blend




**Presentación**
Frasco x 2.5 kg

**Marca**
Bucked

## PARA QUÉ SIRVE

- Ganar músculo
- Recuperación

## CÓMO SE TOMA

1 scoop después de entrenar.

## PRECAUCIÓN

Alergia a la leche: no.

## COMPOSICIÓN

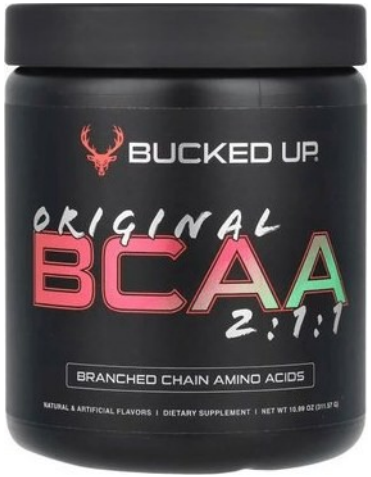
Mezcla de proteínas de suero.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Qué es "blend"?**
Mezcla de concentrado y aislado.

**¿Cuántos scoops?**
1 a 2 al día según la dieta.

# BCAA 2:1:1




**Presentación**
Frasco x 312 g

**Marca**
Bucked

## PARA QUÉ SIRVE

- Recuperación muscular
- Menos fatiga

## CÓMO SE TOMA

1 porción durante o después del entreno.

## PRECAUCIÓN

Sin precauciones especiales.

## COMPOSICIÓN

Leucina, isoleucina y valina (2:1:1).

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Qué significa 2:1:1?**
Doble de leucina, la más importante para el músculo.

**¿Con proteína?**
Sí, se complementan.

# Bucked Up Pre-Workout




**Presentación**
Frasco x 25 porciones

**Marca**
Bucked

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía
- Bombeo
- Enfoque

## CÓMO SE TOMA

1 porción 20 a 30 minutos antes de entrenar.

## PRECAUCIÓN

Estimulantes: no hipertensos, cardíacos, embarazadas ni menores.

## COMPOSICIÓN

Pre-entreno con estimulantes.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿De noche?**
No.

**¿Primera vez?**
Empezar con media porción.

# Babe Pre-Workout




**Presentación**
Frasco x 363 a 369 g

**Marca**
Bucked

## PARA QUÉ SIRVE

- Energía
- Enfoque
- Resistencia

## CÓMO SE TOMA

1 porción antes de entrenar.

## PRECAUCIÓN

Estimulantes: no embarazadas, hipertensas ni menores.

## COMPOSICIÓN

Pre-entreno pensado para mujeres.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Es solo para mujeres?**
Está pensado para mujeres, con dosis adaptadas.

**¿Primera vez?**
Empezar con media porción.

# Babe Collagen




**Presentación**
Frasco x 30 porciones

**Marca**
Bucked

## PARA QUÉ SIRVE

- Piel firme
- Cabello y uñas

## CÓMO SE TOMA

1 porción diaria en agua.

## PRECAUCIÓN

Sin precauciones especiales.

## COMPOSICIÓN

Colágeno sabor arándano.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Tiene sabor?**
Sí, arándano.

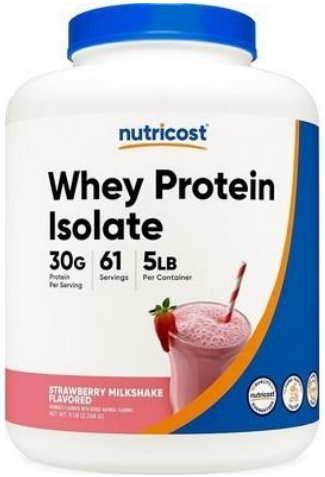
**¿En cuánto tiempo?**
Con constancia de semanas.

ONLY NATURAL

# Nutricost

Proteínas, creatina y aminoácidos de buena relación precio-beneficio

# Whey Protein Isolate




**Presentación**
Frasco x 5 lb

**Marca**
Nutricost

## PARA QUÉ SIRVE

- Músculo y recuperación
- Baja en lactosa
- Definición

## CÓMO SE TOMA

1 porción después de entrenar.

## PRECAUCIÓN

Alergia a la leche: no.

## COMPOSICIÓN

Proteína aislada: 30 g por porción.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Por qué 30 g?**
Es de las que más proteína aporta por porción.

**¿Para intolerantes?**
Casos leves la toleran.

# Whey Protein Concentrada




**Presentación**
Frasco x 5 lb

**Marca**
Nutricost

## PARA QUÉ SIRVE

- Ganar músculo
- Buena relación precio-beneficio

## CÓMO SE TOMA

1 porción después de entrenar.

## PRECAUCIÓN

Intolerantes a la lactosa: mejor un aislado.

## COMPOSICIÓN

Proteína de suero concentrada.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Concentrada o aislada?**
La concentrada es más económica.

**¿Sabor?**
Revisar el disponible.

# Creatina Monohidratada




**Presentación**
Frasco x 1 kg

**Marca**
Nutricost

## PARA QUÉ SIRVE

- Fuerza
- Rendimiento
- Energía en el entrenamiento

## CÓMO SE TOMA

≈ 5 g al día.

## PRECAUCIÓN

Tomar suficiente agua. Problemas renales: consultar.

## COMPOSICIÓN

Creatina monohidrato sin sabor.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Tiene sabor?**
No.

**¿Se toma a diario?**
Sí.

# BCAA




**Presentación**
Frasco x 540 g

**Marca**
Nutricost

## PARA QUÉ SIRVE

- Recuperación muscular
- Menos fatiga

## CÓMO SE TOMA

1 porción durante o después del entreno.

## PRECAUCIÓN

Sin precauciones especiales.

## COMPOSICIÓN

Aminoácidos de cadena ramificada sin sabor.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Sin sabor?**
Sí: se mezcla con cualquier bebida.

**¿Con proteína?**
Sí.

# L-Arginina 500 mg




**Presentación**
Frasco x 300 cápsulas

**Marca**
Nutricost

## PARA QUÉ SIRVE

- Circulación
- Bombeo muscular
- Rendimiento

## CÓMO SE TOMA

Según la etiqueta, antes de entrenar.

## PRECAUCIÓN

Presión baja o herpes: consultar.

## COMPOSICIÓN

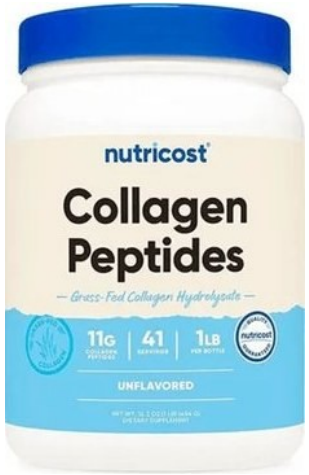
L-arginina 500 mg.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Para qué tantas cápsulas?**
Rinde varios meses.

**¿Para la circulación?**
Sí.

# Colágeno Péptidos




**Presentación**
Frasco x 1 lb

**Marca**
Nutricost

## PARA QUÉ SIRVE

- Articulaciones
- Piel
- Cabello

## CÓMO SE TOMA

1 porción diaria en cualquier bebida.

## PRECAUCIÓN

Sin precauciones especiales.

## COMPOSICIÓN

Péptidos de colágeno sin sabor.

## EL CLIENTE PREGUNTA

**¿Tiene sabor?**
No.

**¿Con vitamina C?**
Sí, se potencian.

# ¿Qué proteína recomiendo?

ONLY NATURAL

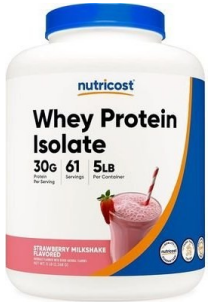



## Classic Whey

NutraBio · 5 lb

**Whey concentrado**
25 g por scoop

Ganar músculo con buena relación precio-beneficio.

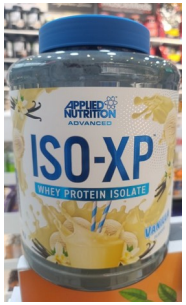



## Whey Protein Isolate

Nutricost · 5 lb

**Whey aislado**
30 g por porción

Más proteína por porción y menos lactosa.




## ISO-XP

Applied Nutrition

**Whey aislado**
Bajo en grasa

Definición: baja en grasa y carbohidratos.




## Clear Whey Protein

Applied Nutrition · 875 g

**Aislado hidrolizado**
21 g por porción

Se toma como jugo: ideal para el calor o si no le gustan los batidos lechosos.




## Beef-XP

Applied Nutrition · 1.8 kg

**Aislado de res**
27 g por porción

Sin lactosa ni lácteos, 0 g de azúcar.

ONLY NATURAL

# Casos de venta

Lo que dice el cliente, qué recomendar y qué ofrecer como complemento

# Casos de venta (1 de 2)

| El cliente dice | Recomienda | Ofrece también |
|---|---|---|
| **Señora, 60 años: "Me duelen las rodillas al subir gradas."** | Joint Support | Omega 3 1200 mg y Vitamina D3 |
| **Joven de gym: "Quiero más fuerza en mis series."** | Creatine Monohydrate (≈ 5 g al día) | Classic Whey después de entrenar |
| **Ejecutivo: "Estoy estresado y duermo mal."** | KSM-66 Ashwagandha | Magnesio |
| **Hipertenso: "Quiero el pre-entreno más fuerte."** | Nada con estimulantes: que consulte a su médico | Creatina, que no tiene estimulantes |
| **Universitaria: "Me cuesta concentrarme al estudiar."** | Vitaran Potencia Mental | Omega-3 (DHA para el cerebro) |

# Casos de venta (2 de 2)

| El cliente dice | Recomienda | Ofrece también |
|---|---|---|
| **Mujer: "Se me cae el cabello y se quiebran las uñas."** | Biotin 5000 mcg | Multi Collagen |
| **Intolerante a la lactosa: "El whey me hincha."** | Beef-XP (sin lactosa ni lácteos) | Clear Whey si tolera un aislado |
| **Cliente: "Siempre ando cansado."** | B-100 Complejo B | Coenzima Q10 100 mg |
| **Cliente: "Como pesado y quiero cuidar mi hígado."** | Hepatrol | Glutatión 500 mg |

# Precauciones y reglas de oro

ONLY NATURAL

## Sin estimulantes ni acelerantes para:

- Menores de edad
- Embarazadas
- Problemas cardíacos
- Hipertensión
- Diabetes
- Problemas de próstata
- Problemas hepáticos
- Anemia
- Desórdenes del sistema nervioso

### Sí decimos

"Apoya", "ayuda a mantener", "contribuye al bienestar".

### No decimos

"Cura", "elimina la enfermedad", "reemplaza su medicina".

### Sí preguntamos

Edad, embarazo, medicación, presión alta, diabetes.

### No hacemos

Diagnosticar ni sugerir dejar un tratamiento.

# Cómo responder objeciones

| El cliente dice | Cómo respondemos |
|---|---|
| **"Está caro."** | Muestra cuánto dura el frasco y cuánto cuesta por día. Ofrece la presentación que se ajuste a su presupuesto sin perder el beneficio. |
| **"Lo voy a pensar."** | Pregunta qué duda tiene. Resume el beneficio y la forma de uso, y deja la puerta abierta sin presionar. |
| **"¿Tiene efectos secundarios?"** | Explica ingredientes y precauciones con honestidad. Si toma medicación, que lo consulte con su médico. |
| **"Ya lo probé y no me funcionó."** | Pregunta cuánto tiempo y cómo lo tomó. Muchos suplementos necesitan semanas de constancia. |
| **"En internet es más barato."** | Destaca el producto original garantizado, la asesoría personalizada y la confianza de la tienda. |
| **"Solo estoy mirando."** | Da espacio y ofrece ayuda con una pregunta abierta: "¿Busca algo para energía, defensas o deporte?" |

# Preguntas frecuentes de los clientes

### ¿Va con mi medicina?

Si toma medicación permanente, que lo consulte con su médico. Llevar el frasco a la consulta ayuda.

### ¿Cuándo voy a ver resultados?

Articulares, piel y vitaminas necesitan varias semanas de uso constante. Los pre-entrenos actúan el mismo día.

### ¿En ayunas o con comida?

Vitaminas A, D, E, K y omega-3: con una comida que tenga grasa. Complejo B: de preferencia en la mañana.

### ¿Puedo tomar varios a la vez?

Sí, si no repiten ingredientes. Revisa que no sumen dosis altas de la misma vitamina.

### ¿La creatina engorda?

Puede subir un poco de peso por el agua que retiene el músculo, no por grasa. Debe tomar suficiente agua.

### ¿Whey concentrado o aislado?

El aislado tiene más proteína y menos lactosa; el concentrado es más económico. Sin lácteos: Beef-XP.

ONLY NATURAL

# Cuidamos la salud de las familias

Pregunta primero, recomienda con el beneficio y cuida siempre al cliente.