



straddacoaching.com.mx

ANALIZADOR BIO CUÁNTICO



25) Condición Física Básica



1 1 +



A continuación, detallo las recomendaciones para los rubros de “Problemas probablemente” y “Tendencias Sub” relacionados con la Condición Física Básica, enfocadas en mejorar la energía, optimizar la recuperación muscular y fortalecer el cuerpo para enfrentar la actividad física diaria.

1. Problemas probablemente: Condición Física Básica

Estos problemas pueden estar relacionados con fatiga, debilidad muscular, falta de resistencia o dificultades para mantener una rutina física activa.

- **V-ITALBOOST:**
 - **Beneficios:** Incrementa la energía física y mental, mejora la resistencia y ayuda en la recuperación tras la actividad física.
 - **Ingredientes clave:** Magnesio, Cafeína, L-Arginina, Zinc.
 - **Dosis sugerida:**
 - 2 cápsulas al día, una en la mañana y otra al mediodía.
 - **V-COLLAGEN:**
 - **Beneficios:** Fortalece músculos y articulaciones, mejora la elasticidad y la regeneración de tejidos, promoviendo un mejor desempeño físico.
 - **Ingredientes clave:** Colágeno Hidrolizado, Lisina, Vitamina C, MSM.
 - **Dosis sugerida:**
 - 2 cápsulas al día como mantenimiento.
 - Hasta 6 cápsulas al día en casos de debilidad muscular severa.
 - **V-OMEGA 3:**
 - **Beneficios:** Mejora la función cardiovascular y reduce la inflamación muscular tras el ejercicio, optimizando el rendimiento físico.
 - **Ingredientes clave:** EPA, DHA, Tocotrienoles, Vitamina D.
 - **Dosis sugerida:** 3 cápsulas al día, una con cada comida.
-

2. Problemas probablemente: Casos crónicos o severos

En condiciones como fatiga crónica, debilidad extrema o dificultades significativas para realizar actividades físicas:

- **V-GLUTATION:**
 - **Beneficios:** Aporta antioxidantes que mejoran la recuperación muscular y protegen contra el estrés oxidativo asociado con el esfuerzo físico.
 - **Ingredientes clave:** Glutación, Vitamina C, Cúrcuma.
 - **Dosis sugerida:**
 - 2 cápsulas al día como mantenimiento.
 - Hasta 6 cápsulas al día en casos crónicos.

- **V-CURCUMAX:**
 - **Beneficios:** Reduce la inflamación en músculos y articulaciones, mejorando la recuperación y disminuyendo el dolor post-ejercicio.
 - **Ingredientes clave:** Cúrcuma, MSM, Condroitina, Vitamina C.
 - **Dosis sugerida:** 2 cápsulas al día.
-

3. Tendencias Sub: Condición Física Básica

Estas tendencias indican predisposición a desarrollar problemas leves de energía o rendimiento físico si no se toman medidas preventivas.

- **V-ITALBOOST:**
 - **Beneficios:** Mejora la energía diaria y previene la fatiga, ayudando a mantener una rutina física activa.
 - **Dosis sugerida:** 2 cápsulas al día como medida preventiva.
 - **V-COLLAGEN:**
 - **Beneficios:** Fortalece el tejido conectivo, previniendo lesiones y mejorando la resistencia física.
 - **Dosis sugerida:** 2 cápsulas al día.
 - **V-OMEGA 3:**
 - **Beneficios:** Reduce la inflamación y mejora la recuperación tras actividades físicas, optimizando la resistencia a largo plazo.
 - **Dosis sugerida:** 3 cápsulas al día como mantenimiento.
-

4. Productos complementarios para la condición física básica:

- **V-ITADOL:**
 - **Beneficios:** Alivia molestias musculares asociadas con el ejercicio y mejora la recuperación tras entrenamientos intensos.
 - **Ingredientes clave:** Glucosamina, MSM, Zarparrilla.
 - **Dosis sugerida:** 2 cápsulas al día.
 - **V-FORTYFLORA:**
 - **Beneficios:** Mejora la digestión y la absorción de nutrientes esenciales para mantener una condición física óptima.
 - **Ingredientes clave:** Carbón activado, Magnesio, L-Lisina.
 - **Dosis sugerida:** 2 cápsulas al día.
-

Sugerencias adicionales:

1. **Alimentación balanceada:** Consume proteínas magras, carbohidratos complejos y grasas saludables para mantener energía y fuerza.
2. **Ejercicio regular:** Incluye actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular para mejorar la condición física general.
3. **Descanso adecuado:** Duerme al menos 7-8 horas diarias para permitir la recuperación muscular y mental.

Estas recomendaciones están diseñadas para mejorar tu condición física, aumentar tu energía y promover un desempeño óptimo en actividades diarias y ejercicio. ¡Si necesitas más información, no dudes en consultarme!