



LIBRE DE
GLUTEN



100%
NATURAL



VEGANO

GUÍA DE CONSUMO

Aquí te dejamos algunos consejos para tener los mejores resultados con SANUS®.

1. Nuestras pastillas tienen un periodo de adaptación en el cuerpo de 3 a 5 días.
2. Recomendamos tomarla antes del desayuno. (En caso de hacer ayuno intermitente, tomarla 1 hora antes de tu primer comida).
3. Si no te gusta desayunar temprano, o bien, no tienes apetito por la mañana, puedes comerte 5 almendras y un plátano.
4. Comer 5 veces al día en pequeñas porciones para evitar descompensarse.
5. Comer lo más nutritivo que podamos, sin quitar ningún alimento al que estemos acostumbrados, únicamente en menor cantidad y mayor calidad.
6. Sustituir alimentos similares en versiones menos calóricas. Por ejemplo: en lugar de comer pan, podemos cambiarlo por tortilla de maíz.
7. Procura buscar snacks de tu preferencia en versiones más saludables. Por ejemplo: chocolates sin azúcar, altos en porcentaje de cacao natural.
8. Sanus®, al ser un producto 100% natural, no causa alteración con el alcohol.
9. Sanus® es un quemador de grasa natural, por lo que la quema de calorías es más alta durante el ejercicio.
10. Si tienes un análisis próximo (como algún antidoping), te recomendamos no tomar Sanus® de 3 -5 días antes del mismo.
11. Es ideal tomar de 2.5 a 3 litros de agua diario, ya que el agua ayuda a eliminar la grasa por medio de la orina.
12. Sanus® tiene síntomas como: pérdida de apetito y sed, por eso la importancia de estar bien hidratado y comer sanamente. Conforme vayan pasando los días, los síntomas reducirán.
13. Normalmente el mareo o dolor de cabeza es porque no estás bien hidratado, no estás comiendo bien o dejaste pasar mucho tiempo entre que te tomaste la pastilla y tu comida.
14. Sanus® disminuye gradualmente las calorías y periódicamente mantiene tu metabolismo saludable, por lo que quemas grasa y no músculo, evitando que tu cuerpo se vea flácido.