
*Better***you.**
— METHOD —

Ozempic[🌿]

Natural

PROTOCOLLO



Introducción

Este protocolo fue diseñado como una alternativa natural al uso de medicamentos como el Ozempic, utilizado frecuentemente para el control del apetito, la regulación de la glucosa y la pérdida de peso. Se basa en compuestos naturales respaldados por estudios científicos, incluyendo suplementos, horarios recomendados, y un calendario de toma.

*Better***YOU.**
— METHOD —

Ingredientes Naturales

BERBERINA

500 mg, 2 veces al día, antes de alimentos

ÁCIDO ALFA LIPOICO

300-600 mg al día, con alimentos)

INSULINA DE AGAVE

1 cucharada diaria en ayunas, con agua tibia)

CANELA DE CEILÁN

1/2 cucharadita en infusión o cápsula, al día

MORINGA

Entéocápsulas, 1-2 veces al día

MAGNESIO

Citratooglicinato, 300-400 mg por la noche

GYMNIEMA SALVAJE

400-600 mg al día

VINAGRE DE MANZANA

1 cda diluida en agua antes de comer

BetterYOU.
— METHOD —

CALENDARIO DE TOMIA

Ejemplo Diario

Ayunas	Inulina de agave + Vinagre de manzana
Desayuno	Berberina + Canela de Ceilán
Comida	Berberina + Gymnema
Cena	Ácido alfa lipoico + Moringa
Antes de dormir	Magnesio

Recomendaciones ADICIONALES

Seguir una dieta antiinflamatoria con bajo índice glucémico.

Hacer ejercicio al menos 4 veces por semana

Tomar suficiente agua y dormir bien.

Consultar a un médico antes de iniciar cualquier suplementación.

CONCLUSIÓN



Este protocolo está diseñado para imitar de forma natural los efectos del medicamento semaglutida (Ozempic), activando la vía GLP-1, regulando el apetito, mejorando la sensibilidad a la insulina, promoviendo saciedad y apoyando la pérdida de grasa corporal, sin recurrir a fármacos inyectables

*Better***YOU.**
— METHOD —

Respaldo científico clave

GLP-1

(Glucagon-Like Peptide-1) es una incretina que reduce el apetito y mejora el control de la glucosa. Se ha demostrado que ciertos alimentos (ej. vinagre de manzana, proteína vegetal, fibra viscosa, cromo) y extractos (berberina, gymnema sylvestre) estimulan esta vía naturalmente

BERBERINA

Ha mostrado resultados similares a metformina para mejorarla sensibilidad a la insulina, disminuir el peso corporal y reducir la grasa hepática.

VINAGRE DE MANZANA

(Ácido acético) puede reducir el índice glucémico de comidas hasta en un 34% y aumentar la saciedad posprandial

INULINA Y FIBRAS SOLUBLES

Estimulan la producción endógena de GLP-1, mejoran el microbioma intestinal y aumentan la saciedad.

Betteryou.
— METHOD —

BetterYOU. METHOD

PARA QUIÉN ES APTO

este protocolo



EDADES
RECOMENDADAS
ENTRE 18 Y 65 AÑOS

EN PERSONAS CON

- Resistencia a la insulina
- Síndrome metabólico
- Ansiedad por la comida
- Dificultad para bajar de peso
- PCOS o prediabetes



Contraindicaciones

(NO APLICAR EN)

- Mujeres embarazadas o lactando
- Personas con enfermedad hepática o renal avanzada
- Diabéticos insulino dependientes sin supervisión médica
- Trastornos alimenticios activos (anorexia/bulimia)
- Personas bajo anticoagulantes sin control médico (algunas hierbas pueden interferir)



FASES

Fase inicial: 4 a 6 semanas

Fase extendida: hasta 12 semanas (máximo)

Luego, descansar 2 semanas y reevaluar con un médico integrativo o nutriólogo clínico

DURACION

recomendada

BetterYOU.
— METHOD —



QUÉ VAS A SENTIR CONCRETAMENTE

DURANTE LA 1ª Y 2ª SEMANA:

- Disminución de la ansiedad por alimentos
- Sensación de saciedad más prolongada
- Digestión más ligera y menos inflamación
- Reducción espontánea del antojo de azúcar y pan

ENTRE LA 3ª Y 4ª SEMANA

- Disminución visible de la grasa abdominal
- Aumento de la energía matutina
- Pérdida progresiva de peso entre 2 y 4 kg
(dependiendo del perfil hormonal)

¿Dónde y cómo verás los CAMBIOS FÍSICOS?

Menor retención de agua en abdomen,
piernas y rostro

Disminución de medidas en cintura,
bajo vientre y espalda baja

Reducción del apetito emocional

Mejora en la regularidad intestinal y
menor inflamación abdominal

¿Cuánto tiempo toma ver RESULTADOS VISIBLES?

Resultados sensoriales: a partir del día 5 al 7

Cambios físicos visibles: a partir de la
semana 2-3

Pérdida de grasa sostenida: si se mantiene
con alimentación funcional y descanso, entre
las semanas 3 a 6

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS PARA POTENCIAR

efecto del protocolo:

Respiración diafragmática + ayuno intermitente

- Realizar 10 minutos de respiración nasal profunda antes del desayuno
- Esto activa el nervio vago, reduce cortisol y mejora la señalización de saciedad (GLP-1)

Caminatas en ayunas (20-30 minutos)

- Preferentemente bajo luz solar
- Disminuye insulina basal y mejora oxidación de grasa

Ejercicio funcional 3-4 veces por semana

- Ejemplos: calistenia, HIIT, yoga de fuerza
- Estimula el metabolismo, mejora la sensibilidad a la insulina

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS PARA POTENCIAR

efecto del protocolo:

Té de moringa o matcha por la mañana

- Moringa: hipoglucemiante natural
- Matcha: activa metabolismo sin picar el páncreas

Agua con electrolitos y clorofila por la mañana

- Alkaliniza, desinflama y apoya la depuración hepática
- Mejora la producción de GLP-1 en el intestino

Shot nocturno de aceite de oliva virgen extra con limón

Reduce el apetito nocturno, mejora la evacuación matutina y la salud biliar

Visualización guiada por 7 minutos cada noche

- Visualiza tu cuerpo ligero, sano y con energía
- Reduce cortisol y eleva dopamina anticipatoria: clave para adherencia al plan



Nota Final

Médica

Este protocolo debe realizarse bajo supervisión profesional. Si bien sus ingredientes y estrategias están respaldadas por evidencia científica, la adaptación debe ser personalizada según historial médico, objetivos hormonales y estilo de vida. Consulta siempre con tu médico o nutriólogo integrativo antes de iniciarlo.