

VITAL CORE

GUIDE SYSTEM



VITAL CORE

GUIDE SYSTEM

Guía del Programa VITAL CORE SYSTEM

Protocolo diario de suplementación

Producto	Día de entrenamiento	Día de descanso
----------	----------------------	-----------------

Glutation Plus+	Al despertar (antes del desayuno)	Al despertar
V-Thermokafe	En la mañana (después de Glutatinón)	En la mañana
V-Nourish+	Con el desayuno	Con el desayuno
V-Prime (Hombres)	Con el desayuno	Con el desayuno
V-Harmony (Mujeres)	Con el desayuno	Con el desayuno
V-Control	15-20 min antes de la comida principal	15-20 min antes de la comida principal
V-Nitro	20-30 min antes del entrenamiento	No se usa
Performance+	Durante o tras el entrenamiento	Con la comida principal

VITAL CORE

GUIDE SYSTEM



GLUTATINÓN + PLUS

Descripción:
Fórmula líquida antioxidante de inicio de día.

Ingredientes clave:

- L-Glutatión:** Tripeptido antioxidante principal en células.
- L-Cisteína:** Aminoácido precursor que ayuda a regenerar el glutatión.
- Vitamina C:** Cofactor regenerativo del glutatión y antioxidante general.
- Tetrahidrocurcuma:** Derivado de la cúrcuma con actividad antioxidante.
- Clorofila (clorofilina):** Pigmento vegetal que complementa la protección antioxidante.

• Momento de toma:

Al despertar, con el estómago vacío.

Sinergia: Activa la rutina antioxidante matutina y prepara el organismo para los siguientes pasos energéticos (toma conjunta con el descanso antes de V-Thermokafe).

VITAL CORE

GUIDE SYSTEM

THERMOKAFE

Descripción:
Café funcional en polvo con ingredientes termogénicos y adaptógenos.

Ingredientes clave:

- Café arábica:** Fuente de cafeína natural para energía instantánea.
- Guarana:** Semilla con cafeína y teobromina que prolonga el impulso energético.
- Té Verde:** Contiene catequinas (antioxidantes) que potencian el metabolismo junto a la cafeína.
- Panax ginseng:** Adaptógeno que aumenta la resistencia física y mental.
- Yerba mate:** Rica en nutrientes y cafeína, aporta energía y concentración.
- Garcinia cambogia:** Fruto con HCA, asociado al metabolismo saludable de lípidos.
- Pimienta cayena:** Activo termogénico natural (capsaicina) que estimula la quema de grasa.
- Jengibre:** Planta con propiedades digestivas y antioxidantes que favorece la digestión y bienestar.

• Momento de toma:

En la mañana, tras Glutatinón Plus+.

Sinergia: Proporciona energía limpia sin azúcar; combinado con Glutatinón Plus+ establece una rutina de inicio de día ordenada y activa el metabolismo de forma sostenida.

VITAL CORE

GUIDE SYSTEM

NOURISH+

Descripción:
Batido superalimento rico en proteína vegetal, fibra, micronutrientes y probióticos.

Ingredientes clave:

- Proteína vegetal (chicharo, arroz, cáñamo, calabaza):** Aporte completo de aminoácidos esenciales para músculos y saciedad.
- Fibra prebiótica (inulina, plenta):** Favorece la salud digestiva y la sensación de plenitud.
- Probióticos (Lactobacillus, Bifidobacterium):** Apoyan el equilibrio de la microbiota intestinal y la digestión.
- Ashwagandha:** Adaptógeno que reduce el estrés y favorece el equilibrio hormonal.
- Hongos funcionales (reishi, cordyceps, chaga, cordyceps):** Adaptógenos y antioxidantes que mejoran la vitalidad y el sistema inmune.
- Maca:** Raíz adaptógena que contribuye al equilibrio energético y hormonal.
- Espinaca, moringa y superfrutas (goji, arándano, etc.):** Ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes para energía y salud celular.
- Vitaminas y minerales:** Complejo de micronutrientes para apoyar el metabolismo, inmunidad y rendimiento diario.

• Momento de toma:

Con el desayuno o la primera comida.

Sinergia: Aporta una base nutricional sólida que complementa V-Prime/V-Harmony en la misma comida, asegurando proteínas, fibra y nutrientes esenciales en la etapa de Nourish.

VITAL CORE

GUIDE SYSTEM

V-PRIME

(Men's Core)

Descripción:
Fórmula diaria de apoyo masculino para vitalidad y equilibrio.

Ingredientes clave:

- Vitamina D3:** Vital para salud ósea, inmunidad y función muscular.
- Vitamina K2:** Contribuye al metabolismo del calcio y salud ósea.
- Zinc:** Mineral esencial en síntesis proteica, testosterona y respuesta inmune.
- Fenogreco:** Planta usada tradicionalmente para potenciar la vitalidad y concentración.
- Ashwagandha:** Adaptógeno que ayuda a equilibrar el estrés y la función reproductiva.
- Saw palmetto (sereno):** Extracto vegetal asociado al bienestar prostático.
- Licopeno (de tomate):** Antioxidante que apoya la salud celular y reproductiva.
- Maca:** Planta adaptógena que promueve la energía y la resistencia física.

• Momento de toma:

Con el desayuno, junto a V-Nourish+.

Sinergia: Aporta una base nutricional sólida que complementa V-Prime/V-Harmony en la misma comida, asegurando proteínas, fibra y nutrientes esenciales en la etapa de Nourish.

VITAL CORE

GUIDE SYSTEM

V-HARMONY

(Women's Core)

Descripción:
Fórmula diaria de apoyo femenino para equilibrio hormonal y bienestar.

Ingredientes clave:

- Mio-inositol y D-ciro-inositol:** Azúcares relacionados con la señalización celular y el metabolismo hormonal.
- Magnesio:** Mineral clave en la función muscular, nerviosa y metabólica.
- Vitamina B6:** Participa en regulación hormonal y metabolismo energético.
- Vitamina E:** Antioxidante que protege células y apoya la salud reproductiva.
- Resveratrol:** Antioxidante de plantas (vid roja) que apoya la salud cardiovascular y mejora el flujo sanguíneo.
- DIM (diindolimetano):** Compuesto de crucíferas que ayuda al equilibrio de estrógenos.
- Probióticos (Lactobacillus plantarum):** Contribuye al equilibrio de la microbiota vaginal y digestiva.
- Azafrán:** Botánico que favorece el estado de ánimo y la regulación hormonal.

• Momento de toma:

Con el desayuno, junto a V-Nourish+.

Sinergia: Complementa la nutrición diaria de Women's Core enfocándose en el balance hormonal y digestivo, alineándose con la proteína y fibra que aporta V-Nourish+ en ese mismo momento del día.

VITAL CORE

GUIDE SYSTEM

V-CONTROL

Descripción:
Cápsulas vegetales para crear una pausa consciente antes de la comida principal.

Ingredientes clave:

- Toronjil (Melissa officinalis):** Planta con efecto calmante, ayuda a relajar la mente antes de comer.
- Nopal (Opuntia ficus-indica):** Cactus rico en fibra natural, ayuda a la sensación de saciedad.
- Espirulina:** Microalga muy nutritiva que aporta vitaminas del grupo B y antioxidantes.
- Acerola (Malpighia):** Fruta naturalmente rica en vitamina C, refuerza la función antioxidante.
- Silicio:** Mineral para sostener la estructura celular y el metabolismo.

• Momento de toma:

15-20 minutos antes de la comida principal, con agua.

Sinergia: Ayuda a moderar el apetito y estabilizar niveles de energía antes de comer, complementando la ingesta de proteínas de V-Nourish+ y facilitando hábitos conscientes en las comidas.

VITAL CORE

GUIDE SYSTEM

V-NITRO

Descripción:
Fórmula líquida pre-entrenamiento que mejora la circulación y el rendimiento físico.

Ingredientes clave:

- L-Arginina:** Aminoácido que el cuerpo convierte en óxido nítrico, dilata vasos sanguíneos y mejora el flujo.
- L-Citrulina:** Aminoácido que aumenta los niveles de arginina y óxido nítrico de forma prolongada.
- Niacinamida (B3):** Vitamina que apoya el metabolismo energético y la producción de NAD+.
- Potasio:** Electrolyte esencial para la función muscular y la hidratación celular.
- Betabel (extracto de remolacha):** Fuente natural de nitratos, promueve la producción de óxido nítrico.
- Moringa:** Planta rica en micronutrientes y antioxidantes para apoyar energía y recuperación.
- Noni (Morinda citrifolia):** Fruto tropical con antioxidantes que ayuda a la resistencia física.
- Pimienta negra (piperina):** Mejorador de la absorción de nutrientes y circulación.

• Momento de toma:

20-30 minutos antes del entrenamiento, con el estómago ligero.

Sinergia: En días de ejercicio, potencia el flujo sanguíneo y la energía previa a entrenar. Trabaja en conjunto con Performance+ al proporcionar mejores condiciones para la actividad física (más oxígeno y nutrientes a músculos).

VITAL CORE

GUIDE SYSTEM

PERFORMANCE+

Descripción:
Bebida en polvo post-entrenamiento para reponer fuerzas, electrolitos y apoyar la recuperación.

Ingredientes clave:

- Creutina monohidratada:** Nutriente clave para la generación de energía inmediata en músculos de alta intensidad.
- Aminoácidos esenciales (leucina, isoleucina, valina, etc.):** Componentes básicos para la síntesis proteica y la reparación muscular.
- Leucina:** Aminoácido ramificado especialmente relevante en activar la síntesis de proteína en el músculo.
- Mio-inositol:** Molécula implicada en la señalización celular del metabolismo y energía.
- Magnesio (glicinato, citrato, etc.):** Mineral que regula la función neuromuscular y contribuye al balance electrolítico.
- Potasio y Sodio:** Electrolitos esenciales para la hidratación, contracción muscular y mantenimiento del volumen sanguíneo.
- Sales minerales:** Contribuyen al equilibrio electrolítico tras la sudoración.

• Momento de toma:

Durante o justo después del entrenamiento; en días de descanso con una comida.

Sinergia: Complementa la sesión física iniciada con V-Nitro: mientras V-Nitro prepara al cuerpo, Performance+ aporta los nutrientes (proteínas, electrolitos, creatina) necesarios para recuperar y energizar el cuerpo, favoreciendo la recuperación muscular y la hidratación continua.

VITAL CORE

GUIDE SYSTEM

Integración y seguimiento

Este protocolo convierte la suplementación en una rutina ordenada y fácil de seguir. Cada producto tiene un lugar claro en tu día, lo que facilita la adherencia al plan. Al documentar tu consumo diario junto con la nutrición, el entrenamiento, el sueño y la energía, obtienes información real de tu progreso. Esa información te permite ajustar y mejorar continuamente tu programa.

La clave no es la perfección diaria, sino dar un paso claro cada día. Vital Core te guía en cada etapa para construir hábitos consistentes y medibles que, te lleven a mejores resultados.

VITAL CORE

GUIDE SYSTEM

