

días para recuperar *tu energía*

Un plan sencillo, un cambio por día y el ritual de bebidas que uso cada mañana para sostenerlo.

Johanna Lazaro

BELLEZA INTEGRAL
EL NUEVO LUJO ES LA SALUD

Querida,

Si duermes y aun así te levantas cansada, no te falta disciplina. Tu cuerpo te está pidiendo regulación.

Lo veo todos los días en las mujeres que acompaño: café para arrancar, azúcar a las tres de la tarde y noches en las que el cuerpo está rendido pero la mente no se apaga. Y lo normalizan.

Lo que cambió todo no fue hacer más, sino entender de dónde sale la energía. No viene de la fuerza de voluntad. Viene de tres raíces que casi nadie cuida al mismo tiempo.

En estos 7 días vas a hacer **un solo cambio por día**. Pequeño, concreto y acumulativo. Sin dietas extremas, sin castigarte en el gimnasio y sin promesas milagro.

Al final vas a notar la diferencia. Y lo más importante: vas a saber por qué.

Con cariño, Johanna

EMBAJADORA INDEPENDIENTE FUXION

Las 3 raíces *de tu cansancio*

01

Tu intestino

Tu intestino se comunica con tu cerebro todo el día. Allí se produce la mayor parte de la serotonina del cuerpo y se decide cuánto aprovechas de lo que comes. Si tu digestión está lenta o pesada, tu energía también.

02

Tu azúcar en sangre

Un desayuno solo de harinas o dulce sube tu glucosa rápido y la deja caer igual de rápido. Esa caída es el bajón de media tarde, el antojo y la niebla mental. La energía estable nace de comidas que sostienen.

03

Tu reloj interno

Tu cuerpo funciona con un ritmo de 24 horas que se ajusta con la luz, los horarios y el descanso. La luz de la mañana, la cafeína a destiempo y las pantallas de noche pueden adelantar o atrasar ese reloj.

Cuando cuidas las tres raíces a la vez, la energía deja de ser un golpe de café y se vuelve tu estado natural.

Equilibrar, activar y limpiar

Estas son las tres bebidas FUXION que uso para acompañar cada raíz. No son atajos ni medicamentos: son el soporte que hace que los cambios de esta guía se sientan más rápido.

Ayunas

EQUILIBRAR

Flora Liv GRANADILLA

10 mil millones de probióticos de tres cepas por sobre, más fibra prebiótica. Cuida la raíz número uno: tu intestino.

1 sobre en un vaso de agua fría, en ayunas, 30 minutos antes del desayuno.

Desayuno

ACTIVAR

Thermo T3 TÉ DE LIMÓN

Mezcla de té verde, té rojo y té negro con L-carnitina y tamarindo malabar. Es el empujón natural para arrancar el día con energía y un metabolismo activo.

1 sobre en agua caliente después del desayuno o antes de entrenar. Nunca en la noche.

Noche

LIMPIAR

Prunex 1 CIRUELA

Fibras naturales de psyllium, ciruela, linaza e inulina. Ayuda a que tu digestión fluya y te levantes liviana.

Empieza con medio sobre en agua caliente después de la cena. Acompáñalo con buena hidratación.

¿AÚN NO TIENES TUS BEBIDAS?

Escribeme y te armo tu ritual

WHATSAPP →

1

RAÍZ · RELOJ INTERNO

Agua antes que todo

Pasas 7 u 8 horas sin tomar líquido. Los estudios muestran que una deshidratación leve ya afecta el ánimo, la concentración y la sensación de cansancio. Muchas veces el primer bostezo del día es sed.

HOY HACES

Tómate dos vasos de agua apenas te levantes, antes del café o el celular. Deja la botella lista desde la noche anterior.

Tu ritual: empieza hoy. Thermo T3 después del desayuno y medio sobre de Prunex 1 en la noche.

2

RAÍZ · RELOJ INTERNO

Luz de mañana

La luz natural en la primera hora del día le avisa a tu cerebro que es de día. Eso te despierta mejor ahora y ayuda a que en la noche llegue el sueño a su hora. Es el ajuste de reloj más potente y es gratis.

HOY HACES

Sal 10 minutos a la luz del día antes de las 9 a. m.: balcón, terraza o una caminata corta. Sin gafas de sol si puedes.

Tu ritual: Thermo T3 afuera, con el sol. Así lo conviertes en hábito.

3

RAÍZ · AZÚCAR EN SANGRE

Un desayuno que sostiene

La proteína y la fibra hacen que la glucosa suba despacio y se mantenga estable. Traducción: menos bajón a media mañana y menos antojos en la tarde.

HOY HACES

Arma tu desayuno con una proteína (huevos, yogur natural, queso fresco) + algo verde o fruta entera. Pan o arepa, en porción pequeña y acompañados, nunca solos.

Tu ritual: Thermo T3 justo después de este desayuno.

4

RAÍZ · INTESTINO

Alimenta tu flora

Tus bacterias buenas se alimentan de fibra. Cuando comen bien, te lo devuelven en mejor digestión, menos inflamación y más energía disponible.

HOY HACES

Suma dos porciones de vegetales al día y, si puedes, algo de avena, lentejas o frijoles. Mastica despacio: la digestión empieza en la boca.

Tu ritual: hoy entra Flora Liv, en ayunas, 30 minutos antes del desayuno. Ya tienes las tres bebidas.

¿Quieres empezar con Flora Liv?

PÍDELA AQUÍ →

5

RAÍZ · AZÚCAR EN SANGRE

Camina después de comer

Una caminata corta después de comer ayuda a tus músculos a usar la glucosa de la comida. Es una de las formas más simples de evitar el sueño pesado de después del almuerzo.

HOY HACES

10 minutos de caminata suave después del almuerzo. Adentro de la casa, en la oficina o alrededor de la cuadra: cuenta igual.

Tu ritual: Flora Liv y Thermo T3 en la mañana, caminata después del almuerzo.

6

RAÍZ · RELOJ INTERNO

Cafeína con horario

La cafeína se queda en tu cuerpo varias horas: la mitad sigue activa unas cinco horas después. El café de las 4 p. m. puede ser el culpable de que duermas mal y te levantes cansada.

HOY HACES

Tu última bebida con cafeína, antes de las 2 p. m. Y cuando sientas el estrés subir, haz esto un minuto: inhala por la nariz, inhala un poquito más y exhala largo por la boca.

Tu ritual: Thermo T3 lleva té, así que también va en la mañana. Nunca en la noche.

7

RAÍZ · DESCANSO

Cierra el día de verdad

Dormir no es lo mismo que descansar. La luz de las pantallas y una cena pesada mantienen tu cuerpo en alerta. Un cierre tranquilo le da permiso a tu sistema nervioso de soltar.

HOY HACES

Cena liviana dos o tres horas antes de dormir. Celular lejos de la cama una hora antes. Luz tenue, algo caliente para tomar y tres respiraciones largas ya acostada.

Tu ritual: Prunex 1 después de la cena, como parte de tu cierre.

TU CIERRE DE SEMANA

Antes de dormir, responde en una línea: ¿qué cambió en tu energía desde el día 1?

Esa respuesta es tu punto de partida. Guárdala y cuéntamela: me encanta leer cómo le fue a cada mujer que hace esta guía.

Mide tu *energía*

Cada noche califica del 1 al 10 cómo te sentiste. Lo que se mide, se nota.

DÍA	MAÑANA	TARDE	SUEÑO	RITUAL
1	/ 10	/ 10	/ 10	
2	/ 10	/ 10	/ 10	
3	/ 10	/ 10	/ 10	
4	/ 10	/ 10	/ 10	
5	/ 10	/ 10	/ 10	
6	/ 10	/ 10	/ 10	
7	/ 10	/ 10	/ 10	

Ritual: marca un círculo por cada bebida del día (Thermo T3, Flora Liv, Prunex 1).

Y DESPUÉS DE LOS 7 DÍAS

Esto fue *el comienzo*

Una semana basta para sentir la diferencia. Sostenerla es otra historia: ahí es donde la mayoría vuelve a lo de antes, porque lo hace sola.

Si quieres seguir, te acompaño personalmente. Te armo tu ritual según tu rutina y lo ajustamos juntas en el camino.

- i. Tu kit de bebidas listo para empezar: Thermo T3, Flora Liv y Prunex 1.
- ii. Asesoría por WhatsApp para saber cómo y cuándo tomar cada una.
- iii. Seguimiento real, sin presión y sin promesas milagro.

JOHANNA LAZARO · +57 301 787 9846

Tu energía merece estar a la altura
de tu vida

ESCRÍBEME POR WHATSAPP →

NOTA IMPORTANTE

Esta guía es educativa y no reemplaza la valoración de tu médico. Las bebidas FUXION son alimentos nutracéuticos, no medicamentos, y funcionan como soporte de un estilo de vida saludable.

Thermo T3 contiene cafeína natural del té. Si estás embarazada o lactando, tienes presión alta, problemas del corazón, sensibilidad a la cafeína o tomas algún medicamento, consulta antes con tu médico.

Prunex 1 aporta fibra: empieza con medio sobre y toma suficiente agua durante el día.

Si el cansancio sigue después de dos semanas, consulta a tu médico. Hay causas como la anemia o la tiroides que vale la pena revisar.

Johanna Lazaro · Embajadora independiente FUXION
johannalazaro.com · @johannalazarO

*El nuevo lujo
es la salud.*