BEAUTY SHOT

LA VERDADERA BELLEZA COMIENZA DESDE ADENTRO

GUÍA DE USUARIO

PROGRAMA MENSUAL DE 30 DÍAS

NUTRE TU CUERPO | EQUILIBRIA TU RUTINA | SIÉNTETE TÚ

Tu rutina. Tu balance. tu glow

SI SOLO LEES UNA PÁGINA, LEE ESTA

4 momentos, 6 productos 30 días, Sin complicarte

LA REGLA

No sigas el reloj. Sigue el momento de tu día.

DESAYUNO	COMIDA	TARDE	NOCHE

CUÁNDO	QUÉ TOMAS	CUÁNTO	CON QUÉ
Desayuno	Glutation Plus+	2 góteros - 2mL	Agua. Hazlo tu pausa.
Desayuno	V-Daily	1 scoop/packet - 5g	Agua fría o tu bebida del desayuno.
Desayuno	Vitalage Collagen	1 medida - 10g	Agua, yogurt o smoothie.
Comida	V-Harmony	2 cápsulas	Siempre con alimento.
Comida	V-Omega 3	3 cápsulas blandas	Con tu comida principal.
Noche 2 a 3 por semana	V-TE Detox	1 tasa	Agua caliente, Solo noches seleccionadas.

Si se te olvida una toma

No dupliques la dosis. Remota tu rutina en la siguiente ocasión.

El té no es diario

V-TE Detox. Tómalo 2 a 3 noches por semana.

Antes de tomar la primera dosis

Consulta a tu médico si estás embarazada, lactando, buscando embarazo,tomas medicamento continuo o eres alérgica a pescado, mariscos o ingredientes de origen bovino.

Son complementos alimenticios. No sustituyen tratamiento médico ni una alimentación equilibrada.

1 ACTO 1 - EMPIEZA

HOY NO TOMAS NADA. HOY PREPARAS TUS 30 DÍAS.

EMPIEZA	TOMA	COME	SOSTÉN
Tu día 0.	Tu ritual y tus 5 productos.	Tu plato y tus menús.	Hábitos y tracker.

TU DÍA 0, EN 5 PASOS

Dedícale 5 minutos hoy para poder comprar en 30 días.

1 ### ELIGE LA FECHA

Empieza un día que sí puedas repetir. Un lunes cualquiera funciona mejor que el lunes perfecto.

2 ### TÓMATE LA FOTO

Rostro de frente, con luz natural y sin maquillaje. Guárdala en tu celular.

3 ### ANOTA CÓMO ESTAS HOY

Llena la tabla de la página siguiente con lápiz. Es un punto de partida, no una calificación.

4 ### ACOMODA LOS PRODUCTOS

Deja V-Daily y Vitalage Collagen donde desayunas. Deja V-Harmony y V-Omega 3 donde comes. Deja Glutation Plus+ junto a tu botella de agua. Guarda V-TE Detox con los tés.

5 ### AVISA EN CASA

Di en voz alta que empiezas 30 días. Sostiene tu constancia más que cualquier recordatorio.

CÓMO ESTOY HOY

Califica del 1 al 10 con lápiz. Llena la columna (Dia 0) hoy.

QUÉ OBSERVO	DÍA 0	DÍA 30
Energía durante el día		
Calidad del sueño		
Digestión y sensación de ligereza		
Piel: Hidratación y luminosidad		
Ánimo y claridad mental		
Síntomas al rededor de mi ciclo		

PORQUÉ IMPORTA

Sin punto de partida no hay avance visible. A los 30 días ya te acostumbraste y se te olvida cómo empezaste.

LO QUE NECESITAS PARA EMPEZAR

UNA DIETA NUEVA

El plan se acopla a lo que ya comes.

TIRAR TU SKINCARE

Este trabajo es por dentro y suma al que ya haces por fuera.

ESPERAR AL LUNES IDEAL

Empieza el día que puedas repetir mañana.

HACERLO PERFECTO

Hazlo la mayoría de los días. Con eso alcanza.

Guarda tu foto del día 0 en un álbum del celular. La vas a necesitar el día 30.

2 ACTO 2 - TOMA

Cuatro momentos al día. Cero dudas sobre qué tomar.

TU DÍA BEAUTY SHOT

Cada suplemento vive junto a algo que ya haces.

1. DESAYUNO

HAZ UNA PAUSA Y TOMA GLUTATION PLUS+

Piensa: (2 minutos para mí)

2. DESAYUNO

DESAYUNA Y TOMA V-DAILY + VITALAGE COLLAGEN.

Piensa: (ya cubrí mi base y mi glow)

3. COMIDA

COME Y TOMA V-HARMONY + OMEGA3

Piensa: (esta es mi comida de balance)

4.NOCHE 2 A 3 POR SEMANA

PREPARA V-TE DETOX, HAZ TU SKINCARE Y DESCANSA.

Piensa: (cierro el día y bajo el ritmo)

Las 4 reglas de oro

1 **CON ALIMENTO**
Toma V-Harmony y V-Omega 3 siempre con comida.

2 **NO ACUMULES**
Si olvidaste una toma, sigue con la siguiente. Nunca dobles la dosis.

3 **EL TÉ NO ES DIARIO**
V-TE Detox contiene senna. Máximo 2 a 3 noches por semana.

4 **CONSTANCIA**
Un mes con 24 días bien hechos vale más que 2 semanas impecables.

CÓMO TOMAR CADA PRODUCTO

Una sola tabla. Sin letra chiquita.

PRODUCTO	CANTIDAD	MOMENTO	HAZLO FÁCIL
Glutation Plus+	2 goteros · 2 mL	Desayuno	Tu pausa Beauty Shot.
V-Daily	1 scoop / packet · 5 g	Desayuno	Agua fría o bebida del desayuno.
Vitalage Collagen	1 medida · 10 g	Desayuno o colación	Agua, yogurt o smoothie.
V-Harmony	2 cápsulas	Comida	Con alimento. Tómalas enteras.
V-Omega 3	3 cápsulas blandas	Comida	Con tu comida principal.
V-TE Detox	1 **tasa**	Noche · 2 a 3 por semana	Té, skincare y descanso.

HAZ QUE EL FRASCO TE ENCUENTRE A TI

DONDE DESAYUNAS

V-Daily y Vitalage Collagen.

DONDE COMES

V-Harmony y V-Omega 3.

JUNTO A TU AGUA O TU SKINCARE

Glutation Plus+.

EN LA ALACENA DEL TÉ

V-TE Detox, para las noches seleccionadas.

TU ATAJO MENTAL

Desayuno: verde + beige. Comida: rosa + negro. Tarde: goteros. Noche seleccionada: té.

PARA QUÉ SIRVE CADA UNOA 1 DE 2

No memorices ingredientes. Memoriza la función.



BASE

V-DAILY

Cubre la base nutricional de tu día.

Contiene vitaminas, minerales, prebióticos y probióticos.

Cómo tomarlo: 1 scoop o packet de 5 g en el desayuno, con agua fría.



GLOW

VITALAGE COLLAGEN

Aporta estructura para piel, cabello y uñas.

Contiene colágeno, vitamina C y ácido hialurónico.

Cómo tomarlo: 1 medida de 10 g en el desayuno o en una colación, con agua, yogurt o smoothie.



BALANCE

V-HARMONY

Acompaña tu bienestar femenino.

Contiene inositoles, magnesio, zinc, B6, DIM y azafrán.

Cómo tomarlo: 2 cápsulas en la comida, siempre con alimento.

> Los 6 productos cubren frentes distintos. Por eso se toman completos: no compiten, se complementan.

PARA QUÉ SIRVE CADA UNOA 2 DE 2

Tres piezas más. tres funciones claras.



LÍPIDOS

V-OMEGA 3

Suma grasas esenciales y soporte celular.

Contiene EPA, DHA, tocotrienoles y astaxantina.

Cómo tomarlo: 3 cápsulas blandas en la comida. Contiene ingredientes de origen marino.



ANTIOX

GLUTATION PLUS+

Complementa tu defensa antioxidante.

Contiene glutatión, L-cisteína y tetrahidrocurcumina.

Cómo tomarlo: 2 goteros de 2 mL Hazlo tu pausa.



RITUAL

V-TE DETOX

Acompaña tu ritual intestinal de la noche.

Contiene senna y una mezcla herbal digestiva.

Cómo tomarlo: 1 infusión, 2 a 3 noches por semana. Nunca diario.

Una aclaración honesta. Son complementos alimenticios. No son medicamentos ni sustituyen una alimentación equilibrada.

DUDAS DE LA VIDA REAL

Las 5 preguntas que aparecen la primera semana.

¿PUEDO TOMARLOS TODOS JUNTOS?

Mejor no. Reparte tus 6 productos en los 4 momentos del día: se toleran mejor y los olvidas menos.

¿PUEDO TOMARLOS CON CAFE?

Sí. Toma V-Daily con tu desayuno y deja el café para acompañar, no para sustituirlo.

¿Y SI ESTOY EN MI PERIODO?

Sigue igual con los 4 momentos. Si el té te incomoda esos días, sáltalo: no es obligatorio.

¿PUEDO ABRIR LAS CÁPSULAS?

No. Toma V-Harmony y V-Omega 3 enteras, con agua y con alimento.

¿CUÁNTA AGUA NECESITO?

Toma agua durante todo el día. La fibra y el colágeno trabajan mejor con buena hidratación.

La duda más común

Si se te olvidó una toma, no dupliques. Retómala en la siguiente ocasión.

CONSULTA A TU MÉDICO ANTES DE EMPEZAR SI...

Lee esta página completa antes de tu primera toma.

1 **Estás embarazada, lactando o buscando embarazo**

El té no se usa en el embarazo El plan completo debe individualizarse contigo .

2 **Tomas medicamento de uso continuo**

Anticoagulantes, tiroideos, anticonceptivos, antidepresivos u otros tratamientos.

3 **Tienes una condición diagnosticada**

Hepática, renal, tiroidea, digestiva o metabólica.

4 **Eres alérgica a pescado, mariscos o algún ingrediente**

El plan incluye ingredientes de origen marino y bovino.

5 **Ya tomas multivitamínico o complejo B**

Revisa duplicidades antes de sumarlo a V-Daily y V-Harmony.

SI TE VAS HACR ANÁLISIS DE LABORATORIO

AVISA QUE CONSUMES BIOTINA EN TUS SUPLEMENTOS.

La biotina puede alterar algunos resultados, sobre todo los de tiroides.

SUSPENDE Y CONSULTA SI APARECE---

Suspender y preguntar siempre es la decisión correcta.

MALESTAR DIGESTIVO PERSISTENTE

Más de 2 o 3 días seguidos, aunque tomes todo con alimento.

CÓLICO O DIARREA CON EL TÉ

Suspende V-TE Detox. Contiene senna y no es un producto de uso diario.

REACCIÓN EN LA PIEL

Ronchas, comezón o inflamación después de iniciar.

CUALQUIER SÍNTOMA NUEVO QUE TE PREOCUPE

Suspende todo y consulta a tu médico.

LO QUE ESTE PLAN NO ES

SON COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS. NO SON UN TRATAMIENTO MÉDICO.

No curan ni tratan enfermedades. No sustituyen la indicación de tu médico ni una alimentación equilibrada.

3 ACTO 3 - COME

ARMA TU PLATO SIN DIETA NUEVA Y SIN PENSARLO MUCHO.

LA FÓRMULA DEL PLATO

Usa esta medida con tu mano en la comida y en la cena.

1/2 PLATO

VERDURAS

Espinaca, lechuga, brócoli, pepino, jitomate, pimientos.

1 PALMA

PROTEÍNA

Pollo, pescado, huevo, res, tofu, yogurt griego.

1 PUÑO

CARBOHIDRATO

Tortilla, quinoa, papa, camote, avena, arroz.

1 PULGAR

GRASA

Aguacate, aceite de oliva, nueces, semillas.

TRES COMIDAS QUE SIEMPRE FUNCIONAN

DESAYUNO FÁCIL	Huevos, tortilla, aguacate y fruta.
COMIDA FÁCIL	Pollo o pescado, ensalada, papa o quinoa y aceite de oliva.
CENA FÁCIL	Proteína y verduras. Agrega carbohidrato si tienes más hambre o más actividad.

No necesitas una dieta perfecta

Si tu plato tiene proteína, verdura, un carbohidrato y una grasa, ya vas bien.

CUANDO NO SABES QUÉ COMER

Elige una opción y sigue con tu día.

DESAYUNO
Omelette con champiñones, tortilla y ensalada.

COMIDA
Tacos de pescado con repollo y zanahoria.

CENA
Ensalada de huevo con verduras y semillas.

RÁPIDO
Yogurt griego con proteína, frutos rojos y chía.

DESAYUNO
Hotcakes proteicos con fresas.

COMIDA
Fajitas de pollo con quinoa y vegetales.

CENA
Atún o sardina a la mexicana con aguacate.

RÁPIDO
Bowl de quinoa o lentejas con pepino, jitomate y aceite de oliva.

TEN ESTO EN CASA Y NUNCA IMPROVISAS MAL

PROTEÍNA LISTA
Huevo, atún o sardina, pollo cocido, yogurt griego, panela.

VERDURA FÁCIL
Lechuga lavada, pepino, jitomate, zanahoria, brócoli congelado.

CARBOHIDRATO
Tortillas, avena, quinoa, papa o camote.

GRASA BUENA
Aguacate, aceite de oliva, nueces, semillas de chía o linaza.

Cuando comes fuera

Busca primero la proteína y las verduras. Después elige el acompañamiento que de verdad quieras.

ENSALADA A PRUEBA DE ERRORES

No comas solo hojas. Arma una comida de verdad en 5 pasos.

1	BASE	Lechuga, espinaca o arúgula.
2	COLORES	Pepino y jitomate, o pimiento y zanahoria, o betabel y jícama.
3	PROTEÍNA	Pollo, atún, huevo, panela, garbanzo o tofu.
4	CRUNCH	1 cucharada de semillas o nueces.
5	ADEREZO	Aceite de oliva con limón o vinagre, sal y pimienta.

Colaciones: solo si tienes hambre

Fresas, yogurt griego y chía.	Pepino, zanahoria y semillas.
Uvas, cottage y linaza.	Betabel, naranja y ajonjolí.
Smoothie de fruta, yogurt o leche y proteína.	Camote asado con dip de yogurt.

EL SMOOTHIE BEAUTY SHOT

Líquido	Fruta	Glow	Extra
1 taza de leche, bebida vegetal o agua.	1 taza de fresas, mango o plátano congelado.	1 medida de Vitalage Collagen.	1 cucharada de chía, avena o crema de cacahuate.

Regla de colación

Si no tienes hambre, no la necesitas. Come para sostener tu día, no por horario.

4 ACTO 4 · SOSTÉN

Esto es lo que te lleva del día 1 al día 30.

LOS 7 HÁBITOS

El suplemento suma. La rutina multiplica.

1 AGUA
Ten una botella visible y rellénala durante el día.

2 PROTEÍNA
Incluye una fuente en desayuno, comida y cena.

3 FUERZA
Pon color en tu plato todos los días.

4 FUERZA
Haz 2 a 4 sesiones por semana, según tu nivel.

5 MOVIMIENTO
Camina y evita pasar horas sin moverte.

6 SUEÑO
Duerme al menos 7 horas cuando sea posible.

7 SPF
Aplica protector solar SPF 30+ todas las mañanas.

SI SOLO PUEDES ELEGIR UNO
Empieza por la proteína en las 3 comidas.

Y SI PUEDES ELEGIR DOS
Suma el SPF todas las mañanas.

TRACKER DE 30 DÍAS

Marca una casilla por día cumplido. Cada bloque son 3 días.

DÍA	SUPLEMENTOS	COMIDA Y AGUA	MOVIMIENTO Y SUEÑO
1 a 3			
4 a 6			
7 a 9			
10 a 12			
13 a 15			
16 a 18			
19 a 21			
22 a 24			
25 a 27			
28 a 30			

Si fallas un día, no borres la semana. Sigue marcando desde el día siguiente.

DOMINGO: REVISIÓN DE 2 MINUTOS

PREGUNTA	MARCA UNA
¿Tomé mis suplementos la mayoría de los días?	○ Sí ○ A veces ○ No
¿Organicé 1 o 2 comidas con anticipación?	○ Sí ○ A veces ○ No
¿Identifico qué me da energía y qué me deja cansada?	○ Sí ○ A veces ○ No
¿Pude retomar después de un día imperfecto?	○ Sí ○ A veces ○ No
¿Dormí y me moví mejor que la semana pasada?	○ Sí ○ A veces ○ No

Tu única misión del domingo
Elige 1 ajuste para la semana que empieza. No corrijas todo de golpe.

¿QUÉ HAGO SI...?

Respuestas rápidas para los días reales.

...me salté una toma
Retómala en la siguiente ocasión.
No dupliques.

...me cayó pesado
Tómalo con comida y no tomes todo al mismo tiempo.

...el té me da cólico o diarrea
Suspende V-TE Detox. Contiene senna y no es diario.

...voy a comer fuera
Lleva V-Harmony y V-Omega 3 y tómalos con lacomida.

...no tengo tiempo de desayunar
Toma V-Daily con agua y usa Vitalage Collagen enuna colación.

...me haré análisis de laboratorio
Avisa que consumes biotina en tus suplementos.

...ya tomo multivitamínico o complejo B
Revisa duplicidades antes de combinarlo con V-Dailyy V-Harmony.

...salgo de viaje
Empaca por momentos: una bolsita para el desayuno y otra para la comida.

...perdí 3 días seguidos
No reinicies el mes. Retoma hoy y sigue marcando el tracker.

...no veo cambios en la semana 2
Es lo esperado. Revisa tu foto del día 0 y sigue.

QUÉ ESPERAR DEL PRIMER MES

Días 1 a 7
Aprende la rutina y organiza tus 4 momentos.

Días 8 a 14
Repite lo que ya te funcionó e improvisa menos.

Días 15 a 21
Observa sueño, hambre, ánimo, digestión y piel.

Días 22 a 30
Compara tu foto y tu tracker. Decide qué consolidas.

Al cerrar el día 30
Llena la columna «Día 30» de tu tabla y compárala con tu foto.

Cuando la respuesta no está aquí
Si tomas medicamento continuo o tienes una condición diagnosticada, consulta a tu médico.

CORTA Y PEGA EN EL REFRIGERADOR

TU DÍA EN UNA HOJA

Sigue el momento de tu día, no el reloj.

DESAYUNO
V-Daily
Vitalage Collagen

COMIDA
V-Harmony
V-Omega 3

TARDE
Glutation Plus+

NOCHE
2 A 3 POR SEMANA
V-TE Detox

PRODUCTO	CANTIDAD	MOMENTO	CON QUÉ
V-Daily	1 scoop / packet • 5g	Desayuno	Agua fría o tu bebida del desayuno.
Vitalage Collagen	1 medida • 10 g	Desayuno o colación	Siempre con alimento.
V-Harmony	2 cápsulas	Comida	Con tu comida principal.
V-Omega 3	3 cápsulas blandas	Comida	Agua. Hazlo tu pausa.
Glutation Plus+	2 goteros • 2 mL	Tarde	Con tu comida principal.
VV-TE Detox	1 tasa	Noche • 2 a 3 por semana	Agua caliente. Nunca diario.

Si se te olvida una toma
No dupliques. Retómala en la siguiente ocasión.

El té no es diario
V-TE Detox contiene senna: 2 a 3 noches por semana.

NO SE TRATA DE HACERLO PERFECTO. SE TRATA DE VOLVER A ELEGIRTE MAÑANA.

Son complementos alimenticios. No sustituyen tratamiento médico ni una alimentación equilibrada. Consulta a tumédico si estás embarazada, lactando, buscando embarazo o tomas medicamento continuo

4 ACTO 4 · SOSTÉN

Esto es lo que te lleva del día 1 al día 30.

LOS 7 HÁBITOS

El suplemento suma. La rutina multiplica.

1 AGUA
Ten una botella visible y rellénala durante el día.

2 PROTEÍNA
Incluye una fuente en desayuno, comida y cena.

3 FUERZA
Pon color en tu plato todos los días.

4 FUERZA
Haz 2 a 4 sesiones por semana, según tu nivel.

5 MOVIMIENTO
Camina y evita pasar horas sin moverte.

6 SUEÑO
Duerme al menos 7 horas cuando sea posible.

7 SPF
Aplica protector solar SPF 30+ todas las mañanas.

SI SOLO PUEDES ELEGIR UNO
Empieza por la proteína en las 3 comidas.

Y SI PUEDES ELEGIR DOS
Suma el SPF todas las mañanas.

TRACKER DE 30 DÍAS

Marca una casilla por día cumplido. Cada bloque son 3 días.

DÍA	SUPLEMENTOS	COMIDA Y AGUA	MOVIMIENTO Y SUEÑO
1 a 3			
4 a 6			
7 a 9			
10 a 12			
13 a 15			
16 a 18			
19 a 21			
22 a 24			
25 a 27			
28 a 30			

> Si fallas un día, no borres la semana. Sigue marcando desde el día siguiente.

DOMINGO: REVISIÓN DE 2 MINUTOS

PREGUNTA	MARCA UNA
¿Tomé mis suplementos la mayoría de los días?	○ Sí ○ A veces ○ No
¿Organicé 1 o 2 comidas con anticipación?	○ Sí ○ A veces ○ No
¿Identifico qué me da energía y qué me deja cansada?	○ Sí ○ A veces ○ No
¿Pude retomar después de un día imperfecto?	○ Sí ○ A veces ○ No
¿Dormí y me moví mejor que la semana pasada?	○ Sí ○ A veces ○ No

Tu única misión del domingo
Elige 1 ajuste para la semana que empieza. No corrijas todo de golpe.

¿QUÉ HAGO SI...?

Respuestas rápidas para los días reales.

...me salté una toma
Retómala en la siguiente ocasión.
No dupliques.

...me cayó pesado
Tómalo con comida y no tomes todo al mismo tiempo.

...el té me da cólico o diarrea
Suspende V-TE Detox. Contiene senna y no es diario.

...voy a comer fuera
Lleva V-Harmony y V-Omega 3 y tómalos con lacomida.

...no tengo tiempo de desayunar
Toma V-Daily con agua y usa Vitalage Collagen enuna colación.

...me haré análisis de laboratorio
Avisa que consumes biotina en tus suplementos.

...ya tomo multivitamínico o complejo B
Revisa duplicidades antes de combinarlo con V-Dailyy V-Harmony.

...salgo de viaje
Empaca por momentos: una bolsita para el desayuno y otra para la comida.

...perdí 3 días seguidos
No reinicies el mes. Retoma hoy y sigue marcando el tracker.

...no veo cambios en la semana 2
Es lo esperado. Revisa tu foto del día 0 y sigue.

QUÉ ESPERAR DEL PRIMER MES

Días 1 a 7
Aprende la rutina y organiza tus 4 momentos.

Días 8 a 14
Repite lo que ya te funcionó e improvisa menos.

Días 15 a 21
Observa sueño, hambre, ánimo, digestión y piel.

Días 22 a 30
Compara tu foto y tu tracker. Decide qué consolidas.

Al cerrar el día 30
Llena la columna «Día 30» de tu tabla y compárala con tu foto.

Cuando la respuesta no está aquí
Si tomas medicamento continuo o tienes una condición diagnosticada, consulta a tu médico.

CORTA Y PEGA EN EL REFRIGERADOR

TU DÍA EN UNA HOJA

Sigue el momento de tu día, no el reloj.

DESAYUNO
Glutation Plus+

DESAYUNO
V-Daily
Vitalage Collagen

COMIDA
V-Harmony
V-Omega 3

NOCHE
2 A 3 POR SEMANA
V-TE Detox

PRODUCTO	CANTIDAD	MOMENTO	CON QUÉ
Glutation Plus+	2 goteros • 2 mL	Tarde	Con tu comida principal.
V-Daily	1 scoop / packet • 5g	Desayuno	Agua fría o tu bebida del desayuno.
Vitalage Collagen	1 medida • 10 g	Desayuno o colación	Siempre con alimento.
V-Harmony	2 cápsulas	Comida	Con tu comida principal.
V-Omega 3	3 cápsulas blandas	Comida	Agua. Hazlo tu pausa.
V-TE Detox	1 infusión	Noche • 2 a 3 por semana	Agua caliente. Nunca diario.

Si se te olvida una toma
No dupliques. Retómala en la siguiente ocasión.

El té no es diario
V-TE Detox contiene senna: 2 a 3 noches por semana.

NO SE TRATA DE HACERLO PERFECTO. SE TRATA DE VOLVER A ELEGIRTE MAÑANA.

Son complementos alimenticios. No sustituyen tratamiento médico ni una alimentación equilibrada. Consulta a tumédico si estás embarazada, lactando, buscando embarazo o tomas medicamento continuo