

GUÍA DE **SUPLEMENTOS**



AURA
NATURALIA



GUÍA DE SUPLEMENTOS

Apoyo metabólico y hormonal
basado en ciencia

INTRODUCCIÓN

Después de los 35–40 años, la pérdida de grasa femenina deja de depender únicamente del déficit calórico.

Comienzan a intervenir factores como:

- Disminución progresiva de estradiol
- Mayor actividad relativa de estrona
- Aumento de resistencia a la insulina
- Elevación basal de cortisol
- Pérdida acelerada de masa muscular
- Inflamación crónica de bajo grado

Por eso, el enfoque del Desafío Quema Grasa 35+ no es solo comer menos o entrenar más.

Es crear un entorno metabólico que permita que el cuerpo vuelva a responder.

Los suplementos que encontrarás aquí:

- No reemplazan alimentación ni entrenamiento
- No son mágicos
- No funcionan sin estrategia

Pero bien usados pueden:

- Mejorar sensibilidad a la insulina
- Proteger masa muscular
- Reducir inflamación
- Apoyar función mitocondrial
- Favorecer la oxidación de grasa

Creatina Monohidratada

**SUPLEMENTOS
CLAVE BASADOS
EN EVIDENCIA**



¿Por qué es clave en mujeres 40+?

La creatina no es solo para hombres ni para volumen muscular

En mujeres perimenopáusicas:

- Mejora fuerza y rendimiento
- Protege masa muscular
- Mejora función mitocondrial
- Apoya sensibilidad a la insulina
- Puede mejorar composición corporal

Estudios recientes muestran que la creatina en mujeres peri y posmenopáusicas mejora masa magra y fuerza incluso sin cambios hormonales.

Dosis recomendada

3–5 g diarios

Sin necesidad de fase de carga

Periodicidad

Diario, incluso en días sin entrenamiento

Observaciones

- Puede generar ligera retención intracelular (no grasa)
- Fundamental acompañarla de entrenamiento de fuerza

Te comparto el link de compra de mi marca recomendada

(CÓDIGO AURANATURALIA)

ACCEDE AQUI.

Creatina de Paleo Life

Creatine Pure+ está **diseñada para quienes buscan más energía, fuerza funcional y claridad mental** como parte de su rutina diaria.

Elaborada con creatina monohidratada micronizada de pureza $\geq 99.9\%$, sin aditivos ni interferencias, apoya la producción natural de energía celular(ATP) y el rendimiento físico y cognitivo.

Su disolución total y alta tolerancia digestiva la convierten en una opción confiable para el uso continuo, **ideal para acompañar un estilo de vida** activo y un bienestar sostenido con respaldo científico real.



Omega 3 (EPA/DHA)



¿Por qué es fundamental?

En mujeres 40+ existe inflamación crónica silenciosa que:

- Bloquea quema de grasa
- Aumenta resistencia a la insulina
- Favorece grasa abdominal

El omega 3:

- Reduce inflamación sistémica
- Mejora sensibilidad a la insulina
- Puede favorecer oxidación de grasa
- Apoya salud cardiovascular

Dosis recomendada

1.5 – 3 g de EPA + DHA combinados al día

Periodicidad

Diario, con comidas principales

Observaciones

Buscar alta concentración y pureza certificada

Te comparto el link de compra de mi marca recomendada

(CÓDIGO AURANATURALIA)

ACCEDE AQUI.

EL OMEGA 3 de Paleolife:

Paleomega es un Omega-3 natural obtenido de trucha danesa de agua dulce, un pez pequeño criado en entornos controlados y cuidadosamente elaborado cerca de su origen, preservando la integridad de sus ácidos grasos.

Al provenir de peces de ciclo corto, es naturalmente bajo en metales pesados, a diferencia de muchos aceites de pescado marinos de origen industrial.

Su perfil equilibrado de EPA y DHA lo convierte en un, dentro de una rutina consciente y de alta calidad.

Magnesio (Glicinato o Citrato)



Función metabólica

El magnesio participa en más de 300 reacciones enzimáticas.

En pérdida de grasa ayuda a:

- Regular cortisol
- Mejorar calidad del sueño
- Mejorar sensibilidad a la insulina
- Reducir inflamación
- Disminuir ansiedad y antojos

Dormir mal = perder músculo + ganar grasa abdominal.

Dosis recomendada

300 – 400 mg antes de dormir

Periodicidad

Diario

Observaciones

Evitar formas de baja absorción (óxido)

Te comparto el link de compra de mi marca recomendada

(CÓDIGO AURANATURALIA)

ACCEDE AQUI.

Magnesio de Paleo Life

Magnesium Intracell fue creado para quienes buscan un magnesio que realmente funcione, incluso si nunca lo probaron o si otros no dieron resultados.

Aporta 500 mg de citrato de magnesio de alta pureza, doblemente certificado y obtenido de los Alpes Suizos, una dosis pensada para cubrir las necesidades reales del cuerpo, no cantidades simbólicas.

Único con cofactores intracelulares que actúan como el vehículo de absorción, es una **propuesta pensada para lograr una asimilación superior favorecer el descanso profundo, aliviar la tensión muscular y recuperar el equilibrio diario,** sin recurrir a magnesios de origen industrial o de baja calidad.

Vitamina D3



Deficiencia de vitamina D se asocia con:

- Mayor grasa abdominal
- Resistencia a la insulina
- Disfunción inmunológica
- Inflamación elevada

Dosis

2.000 – 4.000 UI (según niveles en sangre)

Observaciones

Ideal medir niveles séricos

Te comparto el link de compra de mi marca recomendada

(CÓDIGO AURANATURALIA)

ACCEDE AQUI.

Vitamina D3 Paleo Life

Creada para el uso diario sostenido, esta vitamina **D3 combina una dosis equilibrada con vitamina K2 MK-7 y MCT Oil derivado del coco** favoreciendo una absorción eficiente y una correcta utilización del calcio en el organismo.

Su fórmula líquida permite una integración simple y constante en la rutina diaria, **pensada para quienes priorizan el equilibrio óseo y metabólico a largo plazo**, con criterio y sin excesos.

ZIMAX



Activación mitocondrial + control inflamatorio estratégico

(ZIMAX – fórmula con cúrcuma nanotecnológica, resveratrol, extracto de hojas de olivo y romero)

¿Por qué incluir ZIMAX en un protocolo de pérdida de grasa 35+?

Después de los 40, el problema muchas veces no es solo el exceso calórico.

Es:

- Inflamación crónica de bajo grado Estrés oxidativo celular
- Disminución de eficiencia mitocondrial
- Mayor dificultad para oxidar grasa
- Cuando las mitocondrias funcionan peor:

El cuerpo quema menos grasa

Se fatiga más rápido

Se acumula inflamación

El metabolismo se vuelve menos flexible

Te comparto el link de compra de mi marca recomendada

(CÓDIGO AURANATURALIA)

ACCEDE AQUI.

Colágeno Hidrolizado

Dosis recomendada

1 a 2 medidas

Periodicidad

Uso continuo durante el desafío (21 días).
Puede mantenerse en ciclos de
8-12 semanas.

Observaciones

Si toma **medicación antihipertensiva**,
consumir **al menos 2 horas antes o después**.



**Soporte estructural, firmeza y
protección muscular en mujeres 40+**

¿Por qué el colágeno es relevante en pérdida de grasa 40+?

Después de los 35–40 años ocurre:

- Disminución progresiva de producción de colágeno
- Pérdida de elasticidad cutánea
- Mayor flacidez al bajar grasa
- Mayor riesgo de molestias articulares
- Pérdida progresiva de masa muscular

Muchas mujeres bajan peso...pero no se ven más firmes. Se ven más "blandas".

Y aquí el colágeno juega un papel clave.

¿Cómo funciona?

El colágeno hidrolizado aporta:

- Glicina
- Prolina
- Hidroxiprolina

Estos aminoácidos:

- Estimulan síntesis de colágeno propio
- Mejoran elasticidad de la piel
- Apoyan firmeza al perder grasa
- Protegen articulaciones
- Mejoran recuperación post-entrenamiento

Relación indirecta con pérdida de grasa

El colágeno no quema grasa.

Pero sí ayuda a:

- Mantener firmeza mientras reduces porcentaje graso
- Proteger articulaciones para poder entrenar fuerza
- Mejorar composición corporal al combinarse con entrenamiento
- Aportar proteína estructural adicional

Además, la glicina del colágeno:

- Puede mejorar calidad del sueño
- Apoya regulación de glucosa
- Favorece recuperación muscular

Dormir mejor = mejor regulación metabólica.

Colágeno + entrenamiento de fuerza

Estudios recientes muestran que:

Colágeno + entrenamiento de resistencia

- puede mejorar composición corporal
- mejorar masa magra funcional
- mejorar firmeza en mujeres mayores de 40

Dosis recomendada

10 – 15 g diarios

Idealmente:

- Después del entrenamiento
- O en ayunas
- O antes de dormir

Puede combinarse con vitamina C para mejorar síntesis.



Periodicidad

Uso continuo mínimo 8–12 semanas
Los efectos estructurales son progresivos.

Observaciones

- No sustituye proteína completa.
- No reemplaza proteína de alto valor biológico.
- Funciona como complemento, no como base proteica.

**Te comparto el link de compra de mi
marca recomendada**

(CÓDIGO AURANATURALIA)

ACCEDE AQUI.

Proteína en Polvo (Suplemento Estratégico)

¿Por qué es esencial?

Después de los 40:

- Disminuye síntesis proteica
- Aumenta riesgo de sarcopenia
- Se necesita mayor ingesta proteica

Objetivo diario:

1.6 – 2.2 g/kg de peso corporal

Si no se alcanza con comida real, la proteína en polvo ayuda a:

- Preservar masa muscular
- Aumentar saciedad
- Mejorar composición corporal
- Mantener metabolismo activo

Dosis

20 – 30 g por toma

Periodicidad

Según requerimiento individual

Link sugerido: VER GUÍA DE PROTEÍNAS

GUÍA DE SUPLEMENTOS

"GUÍA DE SUPLEMENTOS" es una herramienta esencial para mujeres de 35 años en adelante que buscan optimizar su salud y perder grasa de manera efectiva. Basada en evidencia científica, esta guía explora cómo factores hormonales y metabólicos afectan la pérdida de grasa y presenta suplementos clave que, si se utilizan estratégicamente, pueden mejorar la sensibilidad a la insulina, proteger la masa muscular y reducir la inflamación. Con un enfoque en un entorno metabólico saludable, este libro es el compañero perfecto para aquellas que desean reactivar su bienestar y transformar su cuerpo.

