

MANUAL DE CONSUMO

ATOMIC SAPIENS

Conoce más en

WWW.ATOMICSAPIENS.COM



✦ **CONTENIDO** ✦

Haz click en cualquier tema para ver la información

Introducción

Origen *de los adaptógenos*

Beneficios *de cada adaptógenos*

REISHI

ASHWAGANDHA

CORDYCEPS

LIONS MANE

Modo de uso sugerido

Tiempo *de observación de los beneficios*

Recomendaciones *generales*

Recetario

Magic coffee

Magic tea

Hazelnut magic coffee

Smoothie focus blend

Smoothie zen blend

Smoothie balance blend

Smoothie boost blend

The **ATOMIC** cookies

Preguntas frecuentes

Contraindicaciones

INTRODUCCIÓN



Los adaptógenos son plantas y hierbas que se han utilizado durante siglos en la medicina tradicional para ayudar al cuerpo a equilibrar su respuesta al estrés, mejorar la función cognitiva y promover la salud en general. En Atomic Sapiens, somos la tienda en línea líder en México en la venta de adaptógenos de alta calidad, ofreciendo extractos puros sin rellenos ni aditivos.



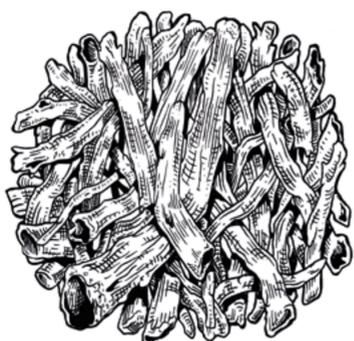
El origen de los **ADAPTÓGENOS**



REISHI

(Ganoderma lucidum)

El Reishi, también conocido como "el hongo de la inmortalidad", es originario de Asia y ha sido utilizado en la medicina tradicional china durante siglos.



ASHWAGANDHA

(Withania somnifera)

La Ashwagandha, conocida como "ginseng indio" o "cereza de invierno", es originaria de la India y se ha utilizado en la medicina ayurvédica desde hace miles de años.



CORDYCEPS

El Cordyceps tiene su origen en diversas regiones montañosas de Asia, incluyendo el Tíbet, Nepal, Bhután, India y China. Han sido valorados durante siglos en la medicina tradicional asiática debido a sus posibles beneficios para la salud y su adaptabilidad a entornos extremos.



LION'S MANE

(Hericium erinaceus)

El Lion's Mane, también conocido como melena de león, es un hongo originario de Asia, utilizado tanto en la cocina

B E N E F I C I O S

REISHI

L O N G E V I D A D



- ✦ **Refuerza el sistema inmunológico:** El Reishi contiene compuestos bioactivos que pueden estimular el sistema inmunológico, lo que puede ayudar a mejorar la resistencia a enfermedades e infecciones.
- ✦ **Propiedades antioxidantes:** El Reishi es rico en antioxidantes que pueden ayudar a proteger las células del daño causado por los radicales libres, lo que contribuye al envejecimiento saludable y la protección contra enfermedades crónicas.
- ✦ **Antiinflamatorio natural:** Se cree que ciertos componentes del Reishi tienen propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo.
- ✦ **Potencial para combatir el cáncer:** Algunos estudios preliminares sugieren que ciertos compuestos presentes en el Reishi pueden tener efectos antitumorales y ayudar a inhibir el crecimiento de células cancerosas.
- ✦ **Mejora la calidad del sueño:** El Reishi puede tener efectos relajantes y ayudar a mejorar la calidad del sueño, lo que puede ser beneficioso para personas que sufren de insomnio o trastornos del sueño.
- ✦ **Apoyo cardiovascular:** Se ha observado que el Reishi puede ayudar a reducir la presión arterial y los niveles de colesterol, lo que puede tener un impacto positivo en la salud del corazón.
- ✦ **Equilibrio hormonal:** Algunos estudios sugieren que el Reishi puede ayudar a equilibrar las hormonas, lo que podría ser beneficioso para mujeres que experimentan desequilibrios hormonales durante la menopausia.
- ✦ **Potencial para mejorar la salud del hígado:** Se ha investigado el Reishi por sus posibles efectos protectores y regeneradores en el hígado.
- ✦ **Apoyo al sistema respiratorio:** El Reishi puede tener propiedades antialérgicas y antiinflamatorias que pueden ayudar a aliviar los síntomas del asma y otras afecciones respiratorias.

BENEFICIOS

ASHWAGANDHA

ANTIESTRÉS



- ✦ **Reducción del estrés y la ansiedad:** Se cree que la ashwagandha ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que puede contribuir a una mayor sensación de calma y relajación.
- ✦ **Mejora del estado de ánimo:** Algunos estudios sugieren que la ashwagandha puede tener efectos antidepresivos y mejorar el bienestar emocional.
- ✦ **Aumento de la energía y la vitalidad:** La ashwagandha se ha utilizado tradicionalmente para mejorar la resistencia física y la energía, lo que puede ayudar a combatir la fatiga.
- ✦ **Propiedades antiinflamatorias:** Se ha demostrado que la ashwagandha tiene efectos antiinflamatorios que pueden ser beneficiosos para afecciones inflamatorias y autoinmunes.
- ✦ **Apoyo a la función cerebral:** Algunos estudios sugieren que la ashwagandha puede mejorar la memoria y la función cognitiva.
- ✦ **Regulación de la glucosa en sangre:** La ashwagandha puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre y mejorar la sensibilidad a la insulina.
- ✦ **Fortalecimiento del sistema inmunológico:** Se ha demostrado que la ashwagandha tiene efectos inmunomoduladores que pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunológico.
- ✦ **Apoyo a la salud cardiovascular:** Algunos estudios han sugerido que la ashwagandha puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, lo que puede ser beneficioso para la salud del corazón.
- ✦ **Mejora de la calidad del sueño:** La ashwagandha puede tener efectos relajantes que pueden promover un sueño más reparador.

BENEFICIOS

LIONS MANE

CLARIDAD *mental*



- ✦ **Estimula el crecimiento de nervios:** Se ha demostrado que el Lion's Mane contiene compuestos que pueden estimular el crecimiento y la regeneración de las células nerviosas, lo que puede ser beneficioso para la salud del cerebro y el sistema nervioso.
- ✦ **Mejora la función cognitiva:** Algunos estudios sugieren que el Lion's Mane puede mejorar la memoria, la concentración y otras funciones cognitivas, lo que lo convierte en un posible aliado para el rendimiento mental.
- ✦ **Apoya la salud del cerebro:** El consumo de Lion's Mane se ha asociado con una mayor producción de factores de crecimiento cerebral, que pueden tener efectos neuroprotectores y apoyar la salud general del cerebro.
- ✦ **Reduce la inflamación:** Los compuestos antiinflamatorios presentes en el Lion's Mane pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo, lo que puede ser beneficioso para afecciones inflamatorias y autoinmunes.
- ✦ **Fortalece el sistema inmunológico:** Se ha observado que el Lion's Mane tiene efectos inmunomoduladores, lo que significa que puede ayudar a fortalecer y equilibrar el sistema inmunológico.
- ✦ **Alivia síntomas gastrointestinales:** Algunos estudios sugieren que el Lion's Mane puede ayudar a aliviar síntomas como la inflamación del tracto gastrointestinal y el malestar estomacal.
- ✦ **Promueve la salud cardiovascular:** Se ha demostrado que el Lion's Mane puede reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, lo que puede ser beneficioso para la salud del corazón.
- ✦ **Protege el sistema nervioso periférico:** El Lion's Mane puede tener efectos protectores en el sistema nervioso periférico, que es la red de nervios que se extiende desde el cerebro y la médula espinal hacia el resto del cuerpo.
- ✦ **Mejora la salud del sistema digestivo:** Los compuestos en el Lion's Mane pueden ayudar a mejorar la salud general del sistema digestivo, promoviendo una digestión más saludable.
- ✦ **Potencial para la prevención de enfermedades neurodegenerativas:** Algunos estudios preliminares sugieren que el Lion's Mane puede tener efectos neuroprotectores y puede ser útil en la prevención de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.

BENEFICIOS

CORDYCEPS

FUERZA + *resistencia*



- ✦ **Mejora la resistencia física:** Se ha demostrado que el Cordyceps aumenta la capacidad de resistencia y mejora el rendimiento físico, lo que puede ser beneficioso para deportistas y personas activas.
- ✦ **Aumenta la energía:** El Cordyceps es conocido por su capacidad para aumentar los niveles de energía y mejorar la fatiga, lo que puede ayudar a combatir el cansancio y el agotamiento.
- ✦ **Mejora la función pulmonar:** Algunos estudios sugieren que el Cordyceps puede tener efectos positivos en la función pulmonar y la capacidad respiratoria.
 - ✦ **Apoyo al sistema inmunológico:** Se ha observado que el Cordyceps tiene propiedades inmunomoduladoras, lo que significa que puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la respuesta del cuerpo a las enfermedades y las infecciones.
- ✦ **Propiedades antioxidantes:** El Cordyceps es rico en antioxidantes, que pueden ayudar a proteger las células del daño causado por los radicales libres y contribuir al envejecimiento saludable.
- ✦ **Equilibra los niveles de azúcar en sangre:** Algunos estudios han sugerido que el Cordyceps puede tener efectos beneficiosos en la regulación de los niveles de glucosa en sangre, lo que puede ser útil para las personas con diabetes tipo 2.
- ✦ **Mejora la salud renal:** El Cordyceps ha sido tradicionalmente utilizado para promover la salud renal y el funcionamiento adecuado de los riñones.
 - ✦ **Propiedades antiinflamatorias:** Se ha demostrado que el Cordyceps tiene efectos antiinflamatorios, lo que puede ser beneficioso para reducir la inflamación en el cuerpo.
- ✦ **Apoyo a la salud sexual:** En la medicina tradicional china, el Cordyceps ha sido utilizado como afrodisíaco natural para mejorar la libido y la salud sexual en general.
- ✦ **Potencial para mejorar la función cognitiva:** Algunos estudios preliminares sugieren que el Cordyceps puede tener efectos positivos en la función cerebral y la memoria.

MODO DE CONSUMO SUGERIDO



Se recomienda tomar de

**1 a 2 cucharadas dosificadoras
diariamente de cada adaptógeno.**



Los adaptógenos pueden ser
consumidos juntos o por separado.



Pueden ser agregados a bebidas frías o calientes,
así como a alimentos.

El horario de consumo no es estricto, es completamente flexible
y puede adaptarse al estilo de vida de cada persona.

Lo ideal es consumirlos diariamente para potencializar sus
efectos en Elixir kit.

TIEMPO DE OBSERVACIÓN *de los beneficios*

Los adaptógenos pueden proporcionar
una mejoría emocional en la
PRIMERA SEMANA DE USO.

Algunos beneficios a largo plazo pueden
ser difíciles de cuantificar y pueden variar
en cada individuo.



RECOMENDACIONES **GENERALES**

DOSIFICACIÓN

Es importante tener en cuenta que a veces menos es más. Algunas personas creen que cuanto mayor sea la cantidad de adaptógenos que consuman, mejores serán los efectos. Sin embargo, esto no siempre es cierto. Cada cuerpo es único y algunas personas pueden sentirse mejor con una dosis menor, incluso desequilibrarse con dos dosis (cada dosis comprende 1 gramo, medida con la cucharada dosificadora al ras, incluida en el frasco).

Es fundamental escuchar a tu cuerpo y comenzar probando con una sola dosis durante la primera semana. Si te sientes bien con esa dosis, es recomendable mantenerla y considerar aumentarla más adelante.

Cada cuerpo es único y responde de manera diferente a los adaptógenos. Lo importante es encontrar la dosis adecuada que funcione mejor para ti. Si tienes alguna duda o inquietud, siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud o un especialista en medicina integrativa que pueda brindarte una guía personalizada.

Conoce más en

WWW.ATOMICSAPIENS.COM

CAMBIOS DE HÁBITOS

El consumo de adaptógenos se complementa mejor con cambios de hábitos saludables. Estos cambios son esenciales para lograr mejoras reales en el estado de salud. Recuerda incorporar una dieta equilibrada, ejercicio regular, descanso adecuado y manejo del estrés.

NO REEMPLAZAN TRATAMIENTOS MÉDICOS

Es importante tener en cuenta que los adaptógenos no deben reemplazar los tratamientos médicos recetados. Si estás bajo algún tratamiento médico, consulta con tu médico antes de incorporar adaptógenos a tu rutina.

SABOR DE LOS ADAPTÓGENOS

Algunas personas pueden percibir más el sabor de los adaptógenos que otras. Si esto ocurre, una opción es consumirlos en una bebida pequeña, mezclados con una parte de tu bebida, té o batido. De esta manera, no impregnarás toda la bebida con el sabor de los adaptógenos y podrás tomarlos como un "shot". Si deseas mejorar el sabor, puedes agregar un poco de miel.

Recuerda que la constancia es la clave del éxito.

LOS ADAPTÓGENOS NO SON ADICTIVOS

**LOS ADAPTÓGENOS NO SON ADICTIVOS
Y NO CONTIENEN SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.**

Puedes dejar de tomarlos en cualquier momento sin experimentar síntomas de abstinencia. Al dejar de tomar adaptógenos, es fundamental tener en cuenta que no habrá adicción en absoluto. Sin embargo, considera que si no se modifican los hábitos de vida estresantes y poco saludables, es probable que vuelvas a experimentar los mismos síntomas que tenías antes de tomar adaptógenos.

**Asegúrate de mantener un estilo de vida equilibrado
y saludable incluso después de dejar de consumir
adaptógenos.**



RECUERDA

Este manual es solo una guía de uso y no reemplaza la consulta con un profesional de la salud. Siempre es recomendable consultar a un médico antes de incorporar nuevos suplementos o hierbas a tu rutina diaria.



RECETARIO



RECETAS DE CONSUMO *(para 1 persona)*



RECUERDA

Los adaptógenos pueden ser consumidos juntos o por separado.

Pueden ser agregados a bebidas frías o calientes, así como a alimentos.

MAGIC COFFEE

INGREDIENTES

1 taza de café

1 cucharada dosificadora del adaptógeno deseado

Opcional: endulzante al gusto (preferiblemente natural)

PREPARACIÓN

Mezcla el café con el adaptógeno en una taza.

Agrega endulzante si lo deseas.

Disfruta tu café adaptogénico.

MAGIC TEA

INGREDIENTES

1 taza de agua caliente

1 bolsita de tu té favorito

1 cucharada dosificadora del adaptógeno deseado

Opcional: endulzante al gusto (preferiblemente natural)

PREPARACIÓN

Prepara el té como de costumbre.

Agrega el adaptógeno y endulzante si lo deseas.

Revuelve bien y disfruta.

HAZELNUT MAGIC COFFEE

INGREDIENTES

1 taza de café recién preparado

1 cucharadita de adaptógeno de tu elección

(por ejemplo, Reishi, Ashwagandha, Cordyceps o Lion's Mane)

1 taza de leche

(puedes usar leche de vaca, leche vegetal o leche sin lactosa según tus preferencias)

Crema de avellana

Opcional: endulzante de tu elección

(azúcar, miel, jarabe de agave, etc.)

PREPARACIÓN

1. Prepara una taza de café a tu gusto usando tu método preferido.
2. Agrega 1 cucharadita del adaptógeno de tu elección al café caliente y mezcla bien hasta que se disuelva por completo.
3. En una jarra o recipiente aparte, calienta la leche a fuego medio hasta que esté caliente pero no hirviendo. Puedes calentarla en una olla pequeña o usar un vaporizador de leche si tienes uno.
4. Si deseas endulzar tu café, puedes agregar el endulzante de tu elección al café con adaptógenos y mezclar bien.
5. Agregar una cucharada de crema de avellana o tu crema favorita al café y mezclar bien.
6. Una vez que la leche esté caliente, retírala del fuego y usa un batidor de leche o un vaporizador de leche para crear espuma. Si no tienes ninguno de estos utensilios, puedes agitar la leche vigorosamente en un frasco con tapa durante unos segundos hasta que se forme espuma.
7. Vierte la leche espumada sobre el café con adaptógenos y crema de avellana, dejando que la espuma se acumule en la parte superior.
8. Opcionalmente, puedes espolvorear un poco de polvo de adaptógeno adicional o canela en la parte superior para decorar.
9. ¡Disfruta de tu delicioso café de avellana!

SMOOTHIE *Focus blend*

INGREDIENTES

1 plátano maduro

1/2 taza de fresas frescas

1 taza de leche de almendras o leche de coco 1 cucharada de mantequilla de almendras

1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1 cucharadita de Lion's Mane

Cubitos de hielo

PREPARACIÓN

1. En una licuadora, agrega el plátano, las fresas y la leche de almendras (o leche de coco). Mezcla hasta obtener una mezcla suave y cremosa.

2. Añade la mantequilla de almendras, el cacao en polvo y el extracto de vainilla. Mezcla nuevamente hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.

3. Agrega la cucharadita de Lion's Mane en polvo a la mezcla. Este adaptógeno añadirá sus beneficios para el cerebro y la concentración, mientras que el sabor del cacao y las fresas lo ocultarán perfectamente.

4. Agrega unos cubitos de hielo y mezcla nuevamente hasta que el smoothie esté bien frío y tenga una textura suave y cremosa.

5. Vierte el smoothie en un vaso y sorpréndete con su delicioso sabor a chocolate y fresas, mientras disfrutas de los beneficios para la mente del Lion's Mane.

SMOOTHIE *Zen Blend*

I N G R E D I E N T E S

1 plátano maduro
1/2 taza de piña fresca
1 taza de leche de coco
1 cucharada de mantequilla de almendras
1 cucharada de miel o sirope de agave
(opcional, para endulzar)
1/2 cucharadita de canela en polvo
1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado
1 cucharadita de Ashwagandha
Cubitos de hielo

P R E P A R A C I Ó N

1. En una licuadora, agrega el plátano, la piña y la leche de coco. Mezcla hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
2. Añade la mantequilla de almendras, la miel (o sirope de agave), la canela y el jengibre rallado. Mezcla nuevamente hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.
3. Agrega la cucharadita de Ashwagandha en polvo a la mezcla. Este adaptógeno le dará un toque de bienestar y equilibrio emocional al smoothie.
4. Agrega unos cubitos de hielo y mezcla nuevamente hasta que el smoothie esté bien frío y tenga una textura suave y cremosa.
5. Vierte el smoothie en un vaso y disfruta de su delicioso sabor tropical con un toque de especias, mientras te beneficias de las propiedades adaptogénicas de la Ashwagandha.
5. Este smoothie "Zen Blend" es una combinación única y refrescante de ingredientes que pueden mejorar tu bienestar y energía, mientras que el Ashwagandha te ayuda a encontrar un equilibrio mental y emocional.

¡Es la manera perfecta de empezar el día o como una merienda revitalizante en cualquier momento del día!

SMOOTHIE *Balance Blend*

I N G R E D I E N T E S

1 taza de fresas frescas
1/2 taza de yogur griego sin azúcar
1/2 taza de leche de coco
1 cucharada de almendras o nueces
1 cucharada de miel o sirope de arce
(opcional, para endulzar)
1 cucharadita de polvo de Reishi
1/2 cucharadita de extracto de lavanda
Cubitos de hielo

P R E P A R A C I Ó N

1. En una licuadora, agrega las fresas frescas y el yogur griego. Mezcla hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
2. Añade la leche de coco y las almendras o nueces. Mezcla nuevamente hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.
3. Agrega la cucharadita de polvo de Reishi a la mezcla. Este adaptógeno le dará un toque místico y posibles beneficios para la salud.
4. Si deseas un toque de dulzura, agrega la miel o el sirope de arce. Para un toque aromático, añade el extracto de lavanda.
5. Agrega unos cubitos de hielo y mezcla nuevamente hasta que el smoothie esté bien frío y tenga una textura suave y refrescante.
6. Vierte el smoothie en vasos y sorpréndete con su color rosado y su delicioso sabor a fresas y nueces. Este smoothie "Balance Blend" es una combinación única y mística que te brindará una experiencia asombrosa y beneficios del Reishi.

Este smoothie es una opción nutritiva y llena de sabor, con un toque refrescante y aromático gracias a la lavanda. ¡Prepáralo para disfrutar de una deliciosa y mágica experiencia con el Reishi como protagonista en esta bebida celestial!

SMOOTHIE *Boost Blend*

I N G R E D I E N T E S

1 mango maduro
1/2 taza de piña congelada
1 cucharadita de miel o sirope de arce
(opcional para endulzar)
1 cucharadita de Cordyceps
1 taza de leche de coco
1 cucharada de semillas de chía
Cubitos de hielo (opcional)

P R E P A R A C I Ó N

1. En una licuadora, coloca el mango, la piña, la miel o sirope de arce (según el nivel de dulzor que desees), y el cordyceps en polvo.
2. Vierte la leche de coco en la licuadora.
3. Agrega las semillas de chía para un extra de nutrientes y textura (opcional).
4. Si prefieres un smoothie más fresco, añade algunos cubitos de hielo.
5. Licua todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
6. Pruébalo y ajusta el dulzor o el espesor según tu preferencia.
7. Sirve en un vaso y decora con una rodaja de mango o una hoja de menta si lo deseas.

El "Boost Blend " es una opción refrescante y nutritiva, con el toque tropical del mango y la piña, junto con el cordyceps para mejorar tu energía y vitalidad. ¡Disfruta este smoothie saludable y revitalizante en cualquier momento del día!

THE ATOMIC COOKIES

INGREDIENTES *(10-15 galletas medianas)*

2 tazas de harina de almendras

1/4 taza de mantequilla derretida

1/4 taza de edulcorante natural bajo en carbohidratos

(como eritritol, stevia o monkfruit al gusto)

1 huevo

1 cucharadita de extracto de vainilla

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

Una pizca de sal

1 cucharada *(1 gramo por cada porción individual diaria de galletas)* de adaptógeno de tu elección (Lion's Mane, Reishi, Cordyceps o Ashwagandha)

1/2 taza de chispas de chocolate negro sin azúcar añadido

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 180°C (350°F) y forra una bandeja para hornear con papel encerado o utiliza una lámina de silicona antiadherente.
2. En un tazón grande, mezcla la harina de almendras, el edulcorante natural, el bicarbonato de sodio y la sal.
3. Agrega la mantequilla derretida, el huevo y el extracto de vainilla a la mezcla seca. Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea.
4. Añade la cucharada de adaptógeno de tu elección (Lion's Mane, Reishi, Cordyceps o Ashwagandha) a la masa y mezcla nuevamente para incorporar por completo.
5. Si lo deseas, agrega las chispas de chocolate negro sin azúcar añadido a la masa y mézclalas suavemente.
6. Toma porciones de masa y forma bolitas del tamaño de una nuez. Colócalas en la bandeja para hornear, dejando suficiente espacio entre ellas, ya que se expandirán durante la cocción.
7. Con la palma de tu mano o con la parte inferior de un vaso, aplasta ligeramente cada bolita de masa para formar las galletas.
8. Hornea las galletas en el horno precalentado durante aproximadamente 10-12 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas en los bordes.
9. Retira del horno y deja enfriar las galletas en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlas a una rejilla para que se enfríen por completo. ¡Disfrútalas!



PREGUNTAS FRECUENTES



¿QUÉ SON LOS ADAPTÓGENOS?

Los adaptógenos son sustancias naturales, como hierbas y hongos, que se utilizan tradicionalmente para ayudar al cuerpo a adaptarse y resistir mejor el estrés físico, mental y emocional.

¿SE PUEDEN MEZCLAR ENTRE SÍ?

Sí, en general, los adaptógenos se pueden mezclar entre sí. Sin embargo, es recomendable seguir las instrucciones de dosificación de cada suplemento y consultar a un profesional de la salud si tienes alguna preocupación específica.

¿CÓMO SE CONSUMEN?

Puedes agregarlos a una variedad de bebidas, tanto frías como calientes. Algunos ejemplos de bebidas incluyen agua, jugos, smoothies, té, leche vegetal, café o infusiones. Simplemente agrega la dosis recomendada del adaptógeno en polvo a la bebida y mezcla bien.

Además, los adaptógenos pueden incorporarse en alimentos como galletas, panqueques, batidos, barras energéticas, yogur, cereales, o cualquier otro alimento que prefieras. Puedes añadir el polvo directamente a la masa o mezclarlo con el alimento antes de consumirlo.

Recuerda que cada adaptógeno tiene un sabor y aroma característico, por lo que puedes ajustar la cantidad según tus preferencias personales.

Experimenta y encuentra la forma de consumo que más te guste y se adapte a tu estilo de vida.

¿CUÁNTO DURA UN BOTE DE ADAPTÓGENOS ATOMIC SAPIENS?

Un bote de 100 gramos de suplemento de adaptógenos, tomando 1 gramo al día, durará aproximadamente 100 días. Si optas por tomar 2 gramos diarios, el bote durará aproximadamente 50 días.

¿INCLUYE CUCHARA DOSIFICADORA?

Sí, todos nuestros suplementos de adaptógenos incluyen una cuchara dosificadora de 1 gramo en el interior del frasco para facilitar la medición. Sin embargo, es importante tener en cuenta que cada polvo puede tener una densidad diferente, lo que puede afectar el rendimiento real, de ser posible, se recomienda utilizar una balanza de precisión para medir la dosis exacta en gramos. Esto garantizará una administración más precisa y consistente de los adaptógenos y la duración del mismo.

¿EN QUÉ HORARIO SE DEBEN TOMAR?

Los suplementos de adaptógenos pueden tomarse en el horario que prefieras, siempre y cuando se tomen diariamente a la misma hora. Esto ayuda a mantener una rutina consistente y obtener los mejores resultados.

¿QUIÉNES PUEDEN CONSUMIRLOS?

En general, la mayoría de las personas pueden consumir suplementos de adaptógenos. Sin embargo, si tienes alguna condición médica preexistente, estás embarazada, en periodo de lactancia o tomando medicamentos, es importante consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier suplementación.

¿QUIÉNES NO PUEDEN CONSUMIRLOS?

Las personas que están embarazadas, en periodo de lactancia, menores de 18 años, con enfermedades crónicas o que toman medicamentos recetados deben consultar a un profesional de la salud antes de consumir suplementos de adaptógenos.

¿POR CUÁNTO TIEMPO SE DEBEN TOMAR?

Se recomienda tomar los suplementos de adaptógenos durante al menos 3 meses para obtener los mejores resultados. Después de este período, se puede hacer un descanso de 10 días antes de continuar con el uso, si así se desea. Consulta las instrucciones específicas de cada producto.

¿LOS ADAPTÓGENOS GENERAN ADICCIÓN?

No, los suplementos de adaptógenos no generan adicción. Son sustancias naturales que ayudan al cuerpo a equilibrarse y adaptarse al estrés de manera saludable.

¿LOS ADAPTÓGENOS SON ALUCINÓGENOS?

No, los suplementos de adaptógenos no son alucinógenos. No contienen sustancias psicoactivas que produzcan alucinaciones o efectos similares.

¿LOS ADAPTÓGENOS SON SUSTANCIAS PROHIBIDAS?

No, los suplementos de adaptógenos no son sustancias prohibidas. Son suplementos dietéticos y se pueden adquirir legalmente. Sin embargo, siempre es recomendable revisar las regulaciones específicas de tu país o jurisdicción.

¿PUEDO COMBINAR LOS ADAPTÓGENOS CON OTROS SUPLEMENTOS O MEDICAMENTOS?

Es importante consultar a un profesional de la salud antes de combinar los adaptógenos con otros suplementos o medicamentos, ya que pueden interactuar y afectar su eficacia o causar efectos secundarios.

¿LOS ADAPTÓGENOS TIENEN EFECTOS SECUNDARIOS?

En general, los adaptógenos son bien tolerados y seguros para la mayoría de las personas cuando se toman en las dosis recomendadas. Sin embargo, en algunos casos, pueden causar efectos secundarios leves como malestar estomacal o somnolencia. Si experimentas algún efecto secundario persistente o grave, consulta a un profesional de la salud.

¿LOS ADAPTÓGENOS SON APTOS PARA VEGANOS Y VEGETARIANOS?

Sí, la mayoría de los suplementos de adaptógenos están formulados a base de plantas y son aptos para veganos y vegetarianos. Sin embargo, siempre es importante verificar los ingredientes y etiquetas para asegurarse de que cumplan con tus requisitos dietéticos específicos.

¿LOS ADAPTÓGENOS PUEDEN INTERACTUAR CON AFECCIONES DE SALUD ESPECÍFICAS?

Algunos adaptógenos pueden interactuar con ciertas condiciones de salud, como trastornos autoinmunes, enfermedades hormonales o trastornos del estado de ánimo. Si tienes alguna condición médica preexistente, es fundamental buscar el consejo de un profesional de la salud antes de comenzar a tomar suplementos de adaptógenos.

¿SE PUEDEN TOMAR ADAPTÓGENOS DURANTE EL EMBARAZO O LA LACTANCIA?

Durante el embarazo y la lactancia, es importante consultar con un profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento, incluidos los adaptógenos. Algunos adaptógenos pueden no ser seguros en estas etapas y es fundamental asegurar la seguridad tanto para la madre como para el bebé.

¿LOS ADAPTÓGENOS PUEDEN MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Algunos adaptógenos se han utilizado para ayudar a mejorar el rendimiento deportivo y la resistencia.

¿LOS ADAPTÓGENOS INTERACTÚAN CON EL CONSUMO DE ALCOHOL?

Algunos adaptógenos pueden tener interacciones con el consumo de alcohol. Es aconsejable evitar el consumo excesivo de alcohol mientras se toman adaptógenos y, si tienes alguna duda, consultar a un profesional de la salud.

¿LOS ADAPTÓGENOS SON SEGUROS PARA NIÑOS?

En general, se recomienda no administrar adaptógenos a niños sin el asesoramiento de un profesional de la salud.

Es importante tener en cuenta las dosis adecuadas y cualquier restricción relacionada con la edad antes de considerar el uso de adaptógenos en niños.

REISHI Y LION'S MANE:

Sí, los niños a partir de los 6 años pueden consumir Reishi y Lion's Mane. Para niños de 6 a 12 años, se recomienda una dosis de 300–600 mg al día, dividida en dos o tres tomas.

Para

adolescentes mayores de 12 años, la dosis puede aumentarse a 600–1200 mg al día, también dividida en dos o tres tomas.

ASHWAGANDHA Y CORDYCEPS:

Se recomienda su consumo a partir de los 16 años de edad. Es importante consultar a un profesional de la salud antes de administrarlos a niños menores.

Recuerda siempre seguir las recomendaciones de dosificación y consultar a un profesional de la salud para una orientación adecuada

¿CUAL ES LA DOSIS ADECUADA PARA MI?

Los adaptógenos son sustancias naturales que interactúan con nuestro cuerpo de manera única. Cada persona es diferente y tiene necesidades individuales.

Lo maravilloso de los adaptógenos es que pueden adaptarse a esas necesidades.

La dosis adecuada de adaptógenos puede variar de una persona a otra.

Algunas personas pueden beneficiarse de una dosis más baja, mientras que otras pueden necesitar una dosis más alta para obtener los resultados deseados. Es importante escuchar a tu cuerpo y prestar atención a cómo te sientes después de tomar los adaptógenos.

Si te sientes equilibrado, con mayor energía y una respuesta positiva al estrés, es una señal de que estás en el camino correcto. Sin embargo, si experimentas efectos no deseados o no notas ningún cambio, es posible que debas ajustar la dosis.

Es recomendable comenzar con la dosis mínima recomendada y, con el tiempo, ir ajustando según tus necesidades y cómo te sientas. Recuerda que los adaptógenos funcionan mejor cuando se toman de manera consistente a lo largo del tiempo, ya que son sustancias naturales, permitiendo que tu cuerpo se adapte y aproveche sus beneficios.

Cada cuerpo es único y responde de manera diferente a los adaptógenos. Lo importante es encontrar la dosis adecuada que funcione mejor para ti. Si tienes alguna duda o inquietud, siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud o un especialista en medicina integrativa que pueda brindarte una guía personalizada.

Conoce más en

W W W . A T O M I C S A P I E N S . C O M



ATOMIC SAPIENS CONTRAINDICACIONES

Es importante tener en cuenta las siguientes contraindicaciones para el consumo de nuestros adaptógenos:



No se recomienda su uso en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, personas con trastornos de coagulación sanguínea o que toman anticoagulantes ni personas hipertiroides o sensibilidad estomacal.



CONSULTA A TU PROFESIONAL DE LA SALUD.
Siempre es recomendable consultar a un médico antes de incorporar nuevos suplementos o hierbas a tu rutina diaria.



RECUERDA

Este manual es solo una guía de uso y no reemplaza la consulta con un profesional de la salud. Siempre es recomendable consultar a un médico antes de incorporar nuevos suplementos o hierbas a tu rutina diaria.



@ATOMICSAPIENS

WWW.ATOMICSAPIENS.COM

**ÚNETE A
ATOMIC CLUB**