



TESTO 5.0



TESTO 5.0 ZINC MAGNESIO ARGININA VITAMINAS TESTO 5.0 ZINC MAGNESIO ARG

TOP
SELLER



DMS
NUTRITION

TESTO 5.0

ZINC MAGNESIO ARGININA VITAM

SUPLEMENTO DIETARIO DIETÉTICO A BASE DE CARBOHIDRATOS, EXTRACTOS VEGETALES, ZINC
EN POLVO, SABOR CEREZA PARA DEPORTISTAS. LIBRE DE GLUTEN.



PRO HORMONAL  **Z.M.A. TECN**

- ★ AFRODISÍACO Y BIENESTAR GEN
- ★ AUMENTO DE ENERGÍA Y MASA MA
- ★ MEJORA EL METABOLISMO



EL PODER DE LA TESTO



PARA AMBOS SEXOS



QUE ES?



TESTO 5.0 es un suplemento natural creado por la empresa DMS Nutrition. Tiene un único objetivo, aumentar tu calidad de vida.

No importa si eres hombre o mujer, Testo 5.0 te ayuda a:

- Aumentar la energía.
- Mejorar tu rendimiento.
- Mejorar tu masa muscular.
- En hombres aumenta la testosterona.
- En mujeres mejora su vitalidad.

Es un suplemento natural totalmente aprobado, de libre venta en Argentina y con más de 7 ingredientes activos.



PARA QUIEN ES?



Testo 5.0 es para hombres y mujeres.

Su formula se basa principalmente en ZINC, MAGNESIO, ARGININA y VITAMINAS que tienen diferentes efectos según el sexo.

En los hombres puede aumentar los niveles de testosterona, vitalidad general y fuerza.

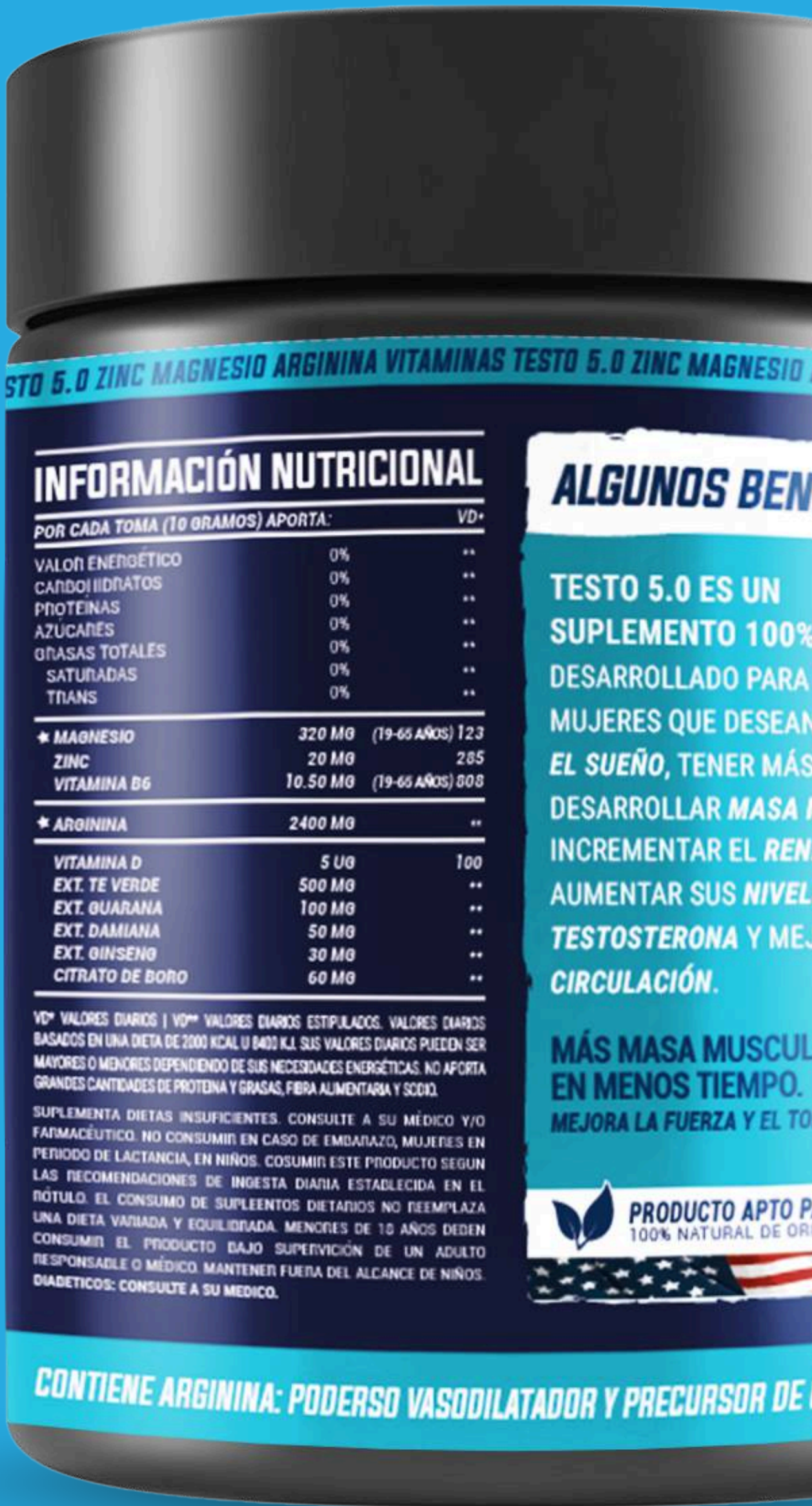
En las mujeres Testo 5.0 funciona como energizante natural y mejora el metabolismo





LA FORMULA

MAGNESIO
ZINC
VITAMINA B6
ARGININA
VITAMINA D
EXT. TE VERDE
EXT. GUARANA
EXT. DAMIANANA
EXT GINSENG
CITRATO DE BORO





QUE HACE

Testo 5.0 trabaja en tres frentes simultáneos para transformar tu físico:

Optimización Hormonal: Eleva la testosterona libre y reduce los estrógenos gracias al Boro y la tecnología ZMA.

Vasodilatación Extrema: La Arginina actúa como precursora de Óxido Nítrico, mejorando el flujo sanguíneo, la congestión muscular y la recuperación.

Energía y Definición: Acelera el metabolismo y la quema de grasas sin afectar el sistema nervioso, utilizando extractos naturales y evitando el azúcar.





EL PODER DE TENER LA TESTOSTERONA ELEVADA

Tener la testosterona en niveles óptimos no es solo una cuestión de "hombres fuertes", es la llave maestra de tu metabolismo, tu energía vital y tu capacidad para construir músculo real. Cuando tus hormonas trabajan a tu favor, cada repetición cuenta el doble y cada descanso repara el triple.

¿Cómo logramos ese "Poder Elevado" de forma natural, segura y efectiva?

La respuesta está en la sinergia de ingredientes.

Testo 5.0 no es magia, es ciencia nutricional aplicada a tu sistema endócrino.



LOS INGREDIENTES

La Base del Poder: ZMA Technology + Boro

La testosterona necesita "bloques de construcción". Sin los micronutrientes adecuados, tu cuerpo entra en "modo ahorro" y deja de fabricar músculo.

- **Zinc (20 mg)**: El mineral rey de la producción de testosterona. Sin niveles adecuados de Zinc, es fisiológicamente imposible maximizar tu entorno hormonal.
- **Vitamina B6 (13 mg) y Magnesio**: Optimizan la absorción y mejoran el descanso profundo, el momento exacto donde ocurre el crecimiento muscular.
- **Boro (60 mg)**: El ingrediente estratégico. Estudios sugieren que el Boro ayuda a aumentar la testosterona libre (la que tu cuerpo realmente puede usar) y reduce los niveles de estrógeno.

El Motor de la Energía y el Desempeño

De nada sirve tener el potencial si no tienes la energía para entrenar como una bestia. Testo 5.0 incorpora una matriz energética natural que enciende tu sistema nervioso sin los "bajones" del azúcar:

- **Guaraná (0.1 g) + Ginseng (0.03 g) + Té Verde (0.5 g)**: Una tríada que acelera el metabolismo, promueve la quema de grasas y te mantiene enfocado.
- **Extracto de Damiana (0.05 g)**: Un potente afrodisíaco natural que no solo mejora el bienestar general, sino que aporta ese "empuje" extra de vitalidad.

El Bombeo: Arginina Pura

Para que todos estos nutrientes lleguen al músculo, necesitas autopistas despejadas.

- **L-Arginina (2.4 g)**: Actúa como un potente vasodilatador precursor del Óxido Nítrico. ¿El resultado? Venas más visibles, mayor flujo sanguíneo y una entrega de nutrientes inmediata al tejido muscular dañado.



COMO ACTIVAR EL PODER DE TESTO 5.0?

Para dominar el entorno anabólico, la estrategia de consumo es clave. Diseñamos Testo 5.0 para cubrir las dos ventanas críticas del entrenamiento:

FASE DE ACTIVACIÓN (Pre-Workout):

- Dosis: 1 Cucharada de té (aprox. 6g).
- Efecto: Vasodilatación con Arginina y energía mental con Guaraná y Ginseng. Prepara tu cuerpo para la guerra contra el hierro.

FASE DE RECONSTRUCCIÓN (Post-Workout):

- Dosis: 1 Cucharada de té (aprox. 6g).
- Efecto: Aporte inmediato de Zinc, Boro y Vitaminas para iniciar la síntesis proteica y la recuperación hormonal mientras tus niveles están bajos tras el esfuerzo.

Sabor Cereza: Olvídate de tragar pastillas gigantes o polvos con sabor a medicina. Testo 5.0 es refrescante y se mezcla instantáneamente con agua.

Avalado por la ciencia y la ley: Todo este poder cuenta con el respaldo de nuestros registros nacionales (RNE 21-115020 y RNPA 924316), garantizando que lo que pones en tu cuerpo es seguro, legal y efectivo.



BENEFICIOS PARA LA MUJER

Testo 5.0 no te hará ver masculina. Las mujeres producen testosterona de forma natural (aunque en menor cantidad que los hombres) y es vital para lograr ese cuerpo firme, "seco" y tonificado que muchas buscan y pocas consiguen.

Testo 5.0 es un modulador natural, no una hormona sintética. Le da a tu cuerpo femenino las herramientas para funcionar al 100%.

Tonificación y "Cuerpo Firme" (Adiós flacidez)

Muchas mujeres entrenan duro pero siguen sintiéndose "blandas". Eso suele ser por falta de tono muscular real.

- **El Beneficio:** Al optimizar tus niveles naturales de testosterona y hormona de crecimiento con el Zinc y el Magnesio, facilitas la creación de masa muscular magra. Esto no significa volumen exagerado, significa dureza muscular y curvas definidas.



Acelerador Metabólico y Quema de Grasas

La fórmula de Testo 5.0 incluye una matriz "fat-burner" natural.

- **El Beneficio:** El Té Verde, el Guaraná y el Ginseng actúan en sinergia para elevar tu gasto calórico. Al tener un entorno hormonal sano y más energía, tu cuerpo utiliza la grasa como combustible de forma más eficiente, especialmente en zonas rebeldes.





BENEFICIOS PARA LA MUJER

Libido y Bienestar Sexual (El Efecto Damiana)

El estrés, la dieta y el entrenamiento intenso pueden bajar el deseo.

- **El Beneficio:** Testo 5.0 contiene Extracto de Damiana, una hierba ancestralmente conocida como un potente afrodisíaco femenino, y Arginina, que mejora la circulación pélvica. Juntos, aumentan la sensibilidad, el deseo y la vitalidad en la intimidad.

Salud Ósea y Anti-Catabolismo

Las mujeres son más propensas a la pérdida de densidad ósea con la edad y el entrenamiento de alto impacto.

- **El Beneficio:** La combinación de Vitamina D (5 mcg), Boro y Calcio (que aporta el propio ZMA) es un escudo protector para tus huesos, previniendo lesiones y asegurando una estructura fuerte para soportar tus entrenamientos.

Energía Sin Retención de Líquidos

Muchos pre-entrenos hinchan por el exceso de sodio o creatinas de baja calidad.

- **El Beneficio:** Testo 5.0 tiene 0% Sodio. Obtienes toda la energía explosiva para entrenar glúteos y piernas pesadas, sin la molesta retención de líquidos. Te sientes ligera, pero fuerte.



TESTO 5.0 Y ENTRENAMIENTO

Testo 5.0 crea el ambiente hormonal y circulatorio perfecto, pero necesitas un estímulo mecánico para que la magia ocurra.

La fórmula brilla especialmente en entrenamientos que demandan fuerza explosiva, congestión muscular y recuperación rápida.

Aquí te presento los 3 estilos de entrenamiento donde Testo 5.0 te dará mejores resultados:

Hipertrofia (Musculación Clásica / Bodybuilding)

Este es el escenario ideal. Buscas romper fibras para que luego, con mi aporte de Zinc y Magnesio, crezcan más grandes.

- **El Enfoque**: Series de 8 a 12 repeticiones. Descansos controlados (60-90 segundos).
- **El Factor Testo 5.0**: Aquí es donde la L-Arginina (2.4g) se vuelve protagonista. Al buscar el "bombeo" o congestión muscular, la Arginina dilata tus venas, permitiendo que la sangre inunde el músculo con oxígeno y nutrientes. Sentirás la piel estirarse y una vascularización superior.

Rutina Sugerida: entrenar cada músculo dos veces por semana en lugar de una sola. Organizas tus días por tipo de movimiento: un día haces ejercicios de Empuje (pecho, hombros, tríceps), al siguiente ejercicios de Tirón (espalda, bíceps) y al tercero Piernas. Luego, repites el ciclo. Al duplicar la frecuencia de entrenamiento, sometes al cuerpo a una demanda constante de reparación, y es aquí donde Testo 5.0 se vuelve indispensable: acelera tu recuperación entre sesiones para que puedas volver a entrenar el mismo músculo a los pocos días con la misma intensidad.



TESTO 5.0 Y ENTRENAMIENTO

Fuerza Máxima y Powerlifting

Levantar pesado estresa muchísimo el Sistema Nervioso Central (SNC) y vacía tus reservas minerales.

- **El Enfoque**: Pocas repeticiones (1 a 5), mucho peso, ejercicios básicos (Sentadilla, Peso Muerto, Banco Plano).
- **El Factor Testo 5.0**: El ZMA (Zinc, Magnesio, B6) es vital aquí. Ayuda a relajar el sistema nervioso post-entreno y asegura niveles óptimos de testosterona libre (gracias al Boro), necesaria para la agresividad y la fuerza bruta que requiere mover grandes cargas.

Rutina Sugerida: protocolos de Fuerza Pura y Potencia. A diferencia de las rutinas típicas de gimnasio donde buscas "quemar" el músculo con muchas repeticiones, aquí el objetivo es levantar cargas muy pesadas en series cortas (generalmente 5 repeticiones o menos). Se centran en los movimientos reyes: Sentadillas, Peso Muerto y Banco Plano. Este tipo de entrenamiento obliga al cuerpo a disparar su producción natural de testosterona por el esfuerzo extremo, y ahí es donde Testo 5.0 actúa como soporte vital, aportando los minerales necesarios para que tu sistema nervioso y hormonal se recuperen y puedas volver a levantar pesado al día siguiente



TESTO 5.0 Y ENTRENAMIENTO

HIIT y Entrenamientos Funcionales (CrossFit)

Necesitas energía que no se "apague" a mitad de la clase y un metabolismo acelerado.

- **El Enfoque**: Alta intensidad, intervalos cortos, movimientos compuestos y poco descanso.
- **El Factor Testo 5.0**: La matriz energética (Guaraná, Ginseng, Té Verde) te da ese empuje mental y físico sostenido sin provocar taquicardia excesiva. Además, al no tener azúcar, no sufres el "bajón" de insulina a mitad del WOD (Workout of the Day).

Rutina Sugerida: Rutinas donde trabajas contra el reloj con descansos mínimos (por ejemplo, esforzarte al máximo 20 segundos y descansar solo 10, o completar ejercicios dentro de un minuto). El objetivo es disparar tu ritmo cardíaco para quemar grasa de forma acelerada y mejorar tu resistencia; situaciones extremas donde la matriz energética de Té Verde y Guaraná de Testo 5.0 es vital para que no te falte el aire ni la potencia antes de terminar.



TESTO 5.0 Y ALIMENTACION

Combustible real para potenciar el efecto Testo 5.0

Testo 5.0 es un suplemento extremadamente limpio: 0% Azúcar, 0% Grasas y 0% Sodio. Está diseñado para no ensuciar tu dieta. Por eso, tu alimentación debe estar a la altura. Para que el Zinc, el Boro y la Arginina hagan su trabajo de construcción, necesitas darles los ladrillos adecuados.

Aquí están las 3 Reglas de Oro para comer tomando Testo 5.0:

Grasas Saludables: La Materia Prima de la Testosterona

Muchos cometen el error de eliminar todas las grasas de la dieta. ¡Grave error! Tu cuerpo necesita colesterol bueno y grasas saludables para fabricar testosterona. Testo 5.0 optimiza la fábrica, pero tú debes poner los materiales.

- Qué comer: Aguacate (palta), huevos enteros (la yema es clave), aceite de oliva virgen extra, nueces y almendras.
- El consejo Testo: Combina estas grasas en tus comidas lejanas al entrenamiento. Deja que el Zinc y el Magnesio de nuestra fórmula usen estos nutrientes para elevar tu perfil hormonal mientras duermes.



Un suplemento no se “toma” solamente.
Un suplemento se toma, se siente y se ajusta a
las necesidades que vamos teniendo.

Cuando escuchamos al cuerpo, cuando
ajustamos la alimentación y cuando nos
movemos —aunque entrenar sea solo caminar
40 minutos por día— los resultados aparecen.
No por magia, sino porque todo empieza a
trabajar en conjunto.

El suplemento acompaña.
La alimentación ordena.
El movimiento activa.

Cuando esas tres cosas se alinean, el cambio se
ve y se siente.



TESTO 5.0 Y ALIMENTACION

Proteínas: Los Ladrillos del Músculo

Testo 5.0 estimula la síntesis proteica (la capacidad de tu cuerpo de absorber proteína y volverla músculo). Si tomas el suplemento pero comes poca proteína, estás desperdiciando potencial.

- Qué comer: Carnes magras, pollo, pescado, huevos y legumbres.
- El consejo Testo: Asegura una porción de proteína en cada comida principal. Recuerda que nuestra fórmula tiene Vitamina B6, que es esencial para metabolizar estas proteínas correctamente.



Legumbres



TESTO 5.0 Y ALIMENTACION

Hidratos de Carbono y Arginina: El Combo del Bombeo

La L-Arginina (2.4g) de Testo 5.0 dilata tus venas para llevar nutrientes. Para que el músculo se vea "lleno" y tengas fuerza explosiva, necesitas glucógeno (carbohidratos almacenados en el músculo).

- Qué comer: Arroz, papa, batata, avena, pasta (si es integral mejor).
- El consejo Testo: Consume tus carbohidratos antes y después de entrenar, coincidiendo con tus tomas de Testo 5.0.

Pre-Entreno:

Carbohidratos + 1 medida de Testo 5.0 = Energía inagotable.

Post-Entreno:

Carbohidratos + Proteína + 1 medida de Testo 5.0 = Recuperación inmediata.



Armamos dos tipos de planes:

PLAN 24 DIAS AVANZADO

Página 21 a 52

Este plan de ejercicio y alimentación es el ideal para hombres y mujeres con experiencia en entrenamiento, suplementación y alimentación..

PLAN 24 DIAS PRINCIPIANTES

Página 54...

Es el plan ideal para hombres y mujeres que no tienen mucho tiempo para entrenar y no están organizados con la alimentación.





PLAN 24 DIAS AVANZADO

DÍAS 1 AL 6 - ADAPTACIÓN

Objetivo: despertar el cuerpo y el sistema hormonal

- Alimentación: ordenar horarios, comer mejor, no pasar hambre
- Ejercicio: intensidad baja a moderada
- Mensaje clave: crear el hábito

DÍAS 7 AL 12 - ACTIVACIÓN

Objetivo: aumentar energía y motivación

- Alimentación: más proteínas, menos harinas refinadas
- Ejercicio: agregar algo de fuerza (pesas livianas o autocarga)
- Mensaje clave: empezar a sentirse mejor

DÍAS 13 AL 18 - CONSOLIDACIÓN

Objetivo: rendimiento y fuerza

- Alimentación: mantener constancia, evitar "picoteos"
- Ejercicio: rutinas más completas, pero sin sobreentrenar
- Mensaje clave: el cuerpo responde cuando sos constante

DÍAS 19 AL 24 - OPTIMIZACIÓN

Objetivo: vitalidad, descanso y bienestar general

- Alimentación: comer limpio, liviano por la noche
- Ejercicio: entrenar mejor, no necesariamente más
- Mensaje clave: no aflojar al final



MAGNESIO
ZINC
VITAMINA B6
ARGININA
VITAMINA D
EXT. TE VERDE
EXT. GUARANA
EXT. DAMIANANA
EXT GINSENG
CITRATO DE BORO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

POR CADA TOMA (10 GRAMOS) APORTA:		VD*
VALOR ENERGÉTICO	0%	**
CARBOHIDRATOS	0%	**
PROTEÍNAS	0%	**
AZÚCAR	0%	**
GRASAS TOTALES	0%	**
SATURADAS	0%	**
TRANS	0%	**
* MAGNESIO	320 MG	(19-65 AÑOS) 123
ZINC	20 MG	285
VITAMINA B6	10.50 MG	(19-65 AÑOS) 308
* ARGININA	2400 MG	**
VITAMINA D	5 UG	100
EXT. TE VERDE	500 MG	**
EXT. GUARANA	100 MG	**
EXT. DAMIANA	50 MG	**
EXT. GINSENG	30 MG	**
CITRATO DE BORO	60 MG	**

ALGUNOS BENEFICIOS

TESTO 5.0 ES UN SUPLEMENTO 100% DESARROLLADO PARA MUJERES QUE DESEAN EL SUEÑO, TENER MÁS DESARROLLAR MASA MUSCULAR INCREMENTAR EL RENDIMIENTO AUMENTAR SUS NIVELES DE TESTOSTERONA Y MEJORAR LA CIRCULACIÓN.

Lista de supermercado - Plan Testó 5.0 para un total de 24 días

Proteínas principales

- Huevos
- Pechuga de pollo
- Carne vacuna (cortes simples)
- Pescado (merluza, atún al natural, caballa)
- Carne picada
- Queso (cremoso, port salut o similar)
- Yogurt natural / yogurt descremado
- Leche

Verduras

- Lechuga
- Tomate
- Zanahoria
- Cebolla
- Morrones
- Espinaca o acelga
- Brócoli
- Zapallito / zucchini

Verduras simples, fáciles de conseguir y rápidas de preparar.

Frutas

- Manzanas
- Bananas
- Naranjas o mandarinas

Usadas como complemento, no como base.

Grasas y extras saludables

- Aceite de oliva
- Palta
- Frutos secos (maní, nueces o almendras)

Condimentos básicos

- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Ajo
- Vinagre o limón

Nada raro ni complicado.

Bebidas

- Agua (mucho)
- Café
- Mate

Opcionales (usados en algunos días)

- Yogurt extra para colaciones
- Queso en rodajas



DIA 1

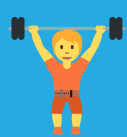


Alimentación – consejos básicos

Hoy enfocate en lo simple y real:

- Prioritá alimentos naturales: carnes, huevos, pollo o pescado.
- Sumá verduras en al menos una comida del día.
- Usá grasas buenas: aceite de oliva, palta o frutos secos.
- Evitá azúcares, bebidas gaseosas y productos ultraprocesados.
- Tomá mínimo 2 litros de agua durante el día.

No hace falta hacer dieta estricta. Hoy el objetivo es comer mejor que ayer.



Ejercicio – consejos básicos

Movimiento suave, sin exigirte de más:

- Caminata activa de 20 a 30 minutos, o
- Gimnasio liviano, sin llegar al agotamiento, o
- Rutina en casa con movimientos básicos (sentadillas, flexiones apoyadas, abdominales suaves).

El foco no es la intensidad, es activar el cuerpo y crear el hábito.



Suplementación – Testo 5.0

Una forma de usarlo es disolver 12 gramos de Testo 5.0 en un vaso con agua.

Podés tomarlo por la noche o antes de entrenar, según tu rutina.

Recordá que el envase tiene instrucciones y que también podés seguir las indicaciones de tu médico amigo.

No apto para menores, diabéticos, mujeres embarazadas o en período de lactancia.



Mensaje del día

Hoy no buscás perfección.

Hoy empezaste, y eso ya es un paso enorme.



DIA 2



Día 2 – sostener el hábito

Ya diste el primer paso. Hoy el objetivo no es hacer más, sino sostener lo que empezaste.

La fórmula de Testo 5.0 acompaña este proceso aportando L-Arginina para el flujo sanguíneo y el rendimiento, Zinc y Magnesio para la función muscular y el descanso, Boro y Vitamina D para el equilibrio hormonal, y extractos naturales como ginseng, guaraná, damiana y té verde, que ayudan a la energía y la vitalidad diaria.

El cuerpo empieza a adaptarse cuando repetís pequeñas acciones todos los días.

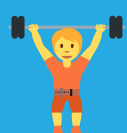


Alimentación – consejos básicos

Hoy reforzamos el orden:

- Mantené 3 comidas principales en horarios similares.
- En cada comida incluí una fuente de proteína (huevos, carne, pollo, pescado o legumbres).
- Evitá saltar comidas para no llegar con hambre excesiva.
- Reducí harinas refinadas (pan blanco, facturas, galletitas).
- Hidratación constante durante el día.

Comer bien no es pasar hambre, es elegir mejor.



Ejercicio – consejos básicos

Seguimos activando el cuerpo, un poco más consciente:

- Caminata activa de 25 a 35 minutos, o
- Gimnasio con pesos livianos, enfocándote en la técnica, o
- Rutina en casa:
 - Sentadillas suaves
 - Flexiones apoyadas
 - Abdominales simples

No busques cansarte. Buscá terminar con energía.



Suplementación – Testo 5.0

Una forma de usarlo es tomar nuevamente 12 gramos de Testo 5.0 disueltos en agua.

Elegí siempre un horario cómodo para vos y tratá de mantenerlo a diario.

La constancia es clave para que los nutrientes como el Zinc, el Magnesio y la Vitamina B6 acompañen correctamente el proceso.



Mensaje del día

El cuerpo cambia cuando dejás de abandonar.

Hoy no hiciste algo espectacular, hiciste algo inteligente.



DIA 3



Día 3 – empezar a sentir el cambio

Llegaste al tercer día y eso no es menor. El cuerpo empieza a responder cuando hay repetición y coherencia. La fórmula de Testo 5.0 acompaña este proceso aportando nutrientes clave como L-Arginina para el rendimiento, Zinc, Magnesio y Vitamina B6 para la función muscular y el descanso, y extractos naturales como ginseng, guaraná, damiana y té verde, que ayudan a sostener la energía diaria sin golpes bruscos.

Hoy el foco es escuchar al cuerpo y seguir construyendo el hábito.

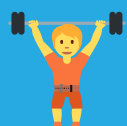


Alimentación – consejos básicos

Seguimos ordenando, sin extremos:

- Sumá proteína en el desayuno o primera comida (huevos, yogur, queso, proteína natural).
- Acompañá el plato con verduras o frutas reales.
- Evitá comer apurado; mastica lento.
- No llegues a la noche con hambre excesiva.
- Agua durante todo el día, incluso si no tenés sed.

Cuando comés mejor, el cuerpo lo agradece rápido.



Ejercicio – consejos básicos

Hoy podés dar un pequeño paso más:

- Caminata activa o bici de 30 a 40 minutos, o
- Gimnasio con rutina simple de cuerpo completo, o
- En casa:
 - Sentadillas
 - Flexiones apoyadas
 - Plancha corta (20 a 30 segundos)

Entrenar no es castigarte. Es estimular al cuerpo para que mejore.



Suplementación – Testo 5.0

Una forma de usarlo es tomar 12 gramos de Testo 5.0 disueltos en un vaso de agua.

Mantené el mismo horario que los días anteriores para favorecer la regularidad.

La constancia permite que minerales como el Magnesio y el Zinc acompañen mejor el descanso, la recuperación y la vitalidad general.



Mensaje del día

No subestimes estos días.

Acá es donde la mayoría abandona... y vos seguís.



DATO

Testo 5.0 no es un suplemento más

Testo 5.0 no es un producto para tomar y esperar milagros. Es una herramienta. Y como toda herramienta, funciona cuando se usa bien.

Cuando se toman las dos medidas diarias, se acompaña con ejercicio –ya sea leve o a nivel profesional– y se mantiene una alimentación ordenada, los resultados son reales y efectivos. No hablamos de promesas vacías, hablamos de constancia aplicada con inteligencia.

El problema del mercado hoy

Estamos cansados de ver laboratorios que venden suplementos, pero no te dicen qué hacer después. Te entregan un producto... y nada más. Sin guía, sin contexto, sin un plan que te ayude a avanzar más rápido y de forma sostenida.

Un suplemento natural por sí solo ayuda, sí.

Pero no alcanza si no sabés cómo integrarlo a tu día.

Por qué este E-Book marca la diferencia

Este E-Book que acompaña a Testo 5.0 es el complemento que muchos suplementos no tienen.

No es teoría. Es un plan día a día, pensado para personas reales, con rutinas reales, que quieren resultados sin complicarse la vida.

La combinación de:

- Testo 5.0 tomado correctamente
- Movimiento diario, aunque sea leve
- Alimentación consciente
- Y una guía clara

es lo que convierte a un suplemento en una herramienta 100% efectiva.



DÍA 4



Día 4 – elegir tu mejor momento

Hoy el foco está en escuchar tu rutina y adaptar el suplemento a tu día.

Para aprovechar mejor los nutrientes de Testo 5.0, no solo importa qué tomás, sino cuándo lo tomás.

A partir de hoy, empezás a personalizar el plan.



Alimentación – consejos básicos

Seguimos fortaleciendo la base:

- Comé cada 3 a 4 horas, sin ayunos largos innecesarios.
- Priorizá platos simples y completos: proteína + verduras + algo de grasa buena.
- Evitá comidas muy pesadas de noche.
- Si entrenás a la tarde, sumá una comida liviana previa.
- Hidratate bien durante todo el día.

Una alimentación ordenada ayuda a que el cuerpo responda mejor al suplemento.



Ejercicio – consejos básicos

Hoy el objetivo es regularidad, no intensidad:

- Si entrenás: rutina moderada, sin llegar al agotamiento.
- Si no entrenás: caminata activa de 30 minutos.
- Prestá atención a cómo responde tu cuerpo y cómo descansás a la noche.

El progreso real se construye día a día.



Suplementación – Testo 5.0

Siempre 2 medidas = 12 gramos diarios.

Podés elegir la opción que mejor se adapte a tu estilo de vida:

- Opción 1: 2 medidas por la mañana.
- Opción 2: 2 medidas por la noche, antes de dormir.
- Opción 3: 1 medida antes de entrenar (por la tarde) + 1 medida por la noche, antes de dormir.

Elegí un esquema y tratá de mantenerlo. La constancia es más importante que el horario perfecto.

Recordá que el envase tiene instrucciones y que también podés seguir las indicaciones de tu médico amigo.

No apto para menores, diabéticos, mujeres embarazadas o en período de lactancia.



Mensaje del día

No existe el mejor horario universal.

Existe el horario que vos sostenés todos los días.



DIA 5



Día 5 – el cuerpo empieza a responder

Cinco días seguidos marcan una diferencia real. A esta altura, el cuerpo empieza a adaptarse al movimiento, a una mejor alimentación y al aporte constante de nutrientes de Testo 5.0. Ingredientes como la L-Arginina favorecen el rendimiento, mientras que el Zinc, el Magnesio y la Vitamina B6 acompañan la recuperación, el descanso y el equilibrio general. No es magia, es repetición bien hecha. Hoy el objetivo es seguir, incluso si no tenés ganas.



Alimentación – consejos básicos

Mantené el rumbo con pequeños ajustes:

- Asegurate de consumir proteína en cada comida.
- Evitá picar por ansiedad; si tenés hambre, comé comida real.
- Sumá frutas o verduras de forma diaria.
- Reducí alcohol y comidas muy pesadas.
- Tomá agua apenas te levantás y a lo largo del día.

Comer mejor no se siente de un día para el otro, pero se nota rápido.



Ejercicio – consejos básicos

Hoy podés exigirte un poco más, sin exagerar:

- Entrenamiento de 40 a 50 minutos si vas al gimnasio.
- Si entrenás en casa: aumentá una serie más de cada ejercicio.
- Si caminás: agregá tramos un poco más rápidos.

La mejora aparece cuando hacés un poco más que ayer, no mucho más.



Suplementación – Testo 5.0

Recordá siempre: 2 medidas = 12 gramos diarios.

Podés seguir con el esquema que mejor se adapte a vos:

- 2 medidas por la mañana, o
- 2 medidas por la noche, o
- 1 medida antes de entrenar + 1 medida por la noche.

Lo importante es no saltar tomas y sostener la constancia día tras día.



Mensaje del día

La diferencia no la hace el mejor producto.

La hace el que no abandona.



DIA 6



Día 6 – cerrar la primera semana

Llegaste al sexto día y eso ya marca un antes y un después. La primera semana es clave porque es donde se forma el hábito. A esta altura, el cuerpo empieza a adaptarse mejor al movimiento, a una alimentación más ordenada y al aporte constante de nutrientes de Testo 5.0, como el Zinc, el Magnesio, la Vitamina B6 y la L-Arginina, que acompañan la energía, la recuperación y el bienestar general. Hoy no se trata de exigirte más, sino de reconocer el progreso.



Alimentación – consejos básicos

Hoy apuntamos a sostener lo que ya funciona:

- Mantené comidas simples y completas.
- Priorizá proteínas de calidad en el almuerzo y la cena.
- Evitá excesos “porque es fin de semana” si coincide.
- Si tenés antojos, elegí porciones chicas y conscientes.
- Hidratate bien, incluso si no entrenás.

La constancia alimentaria vale más que un día perfecto.



Ejercicio – consejos básicos

Día de regulación y control:

- Si entrenás: rutina moderada, sin buscar marcas ni récords.
- Si no entrenás: caminata activa de 30 a 40 minutos.
- Prestá atención a cómo te sentís al terminar, no solo al esfuerzo.

El cuerpo mejora cuando entrena y se recupera.



Suplementación – Testo 5.0

Recordá siempre: 2 medidas = 12 gramos diarios.

Elegí la opción que mejor se adapte a tu día:

- 2 medidas por la mañana, o
- 2 medidas por la noche, o
- 1 medida antes de entrenar + 1 medida por la noche.

A esta altura, la regularidad ya empieza a marcar la diferencia.



Mensaje del día

No subestimes lo que lograste.

La mayoría arranca. Pocos llegan hasta acá.



PLAN TESTO 5.0 24 DIAS QUE TRANSFORMAN TU VIDA

Nada cambia en un día.
Pero 24 días bien hechos pueden cambiar
cómo te sentís, cómo rendís y cómo te mirás.



DIA 7



Día 7 – escuchar al cuerpo es avanzar

Llegaste al día 7. Una semana completa.

A partir de ahora, el plan se vuelve un poco más flexible e inteligente. No todos los días tienen que ser iguales. Puede haber días de descanso y también días donde la alimentación sea más simple y basada casi exclusivamente en proteínas. Eso no es retroceder, es adaptarse.

Testo 5.0 acompaña este proceso aportando nutrientes clave como Zinc, Magnesio, Boro, Vitamina B6 y D, junto a extractos naturales que ayudan a sostener la energía y el equilibrio general incluso en días de menor exigencia física.

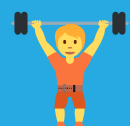


Alimentación – consejos básicos

Hoy podés elegir simplificar:

- Podés hacer un día más proteico, sin problema.
- Prioritá huevos, carnes, pollo, pescado o quesos.
- Reducí harinas y azúcares al mínimo.
- Si sentís menos hambre, comé menos, pero mejor.
- Hidratación constante durante todo el día.

Algunos días el cuerpo pide menos variedad y más orden. Escuchalo.



Ejercicio – consejos básicos

Hoy tenés dos opciones válidas:

- Opción descanso activo:
 - Caminata suave
 - Estiramientos
 - Movilidad articular
- Opción entrenamiento:
 - Rutina liviana
 - Técnica, control y respiración
 - Sin buscar agotamiento

Descansar también es parte del progreso.



Suplementación – Testo 5.0

Siempre lo mismo: 2 medidas = 12 gramos diarios.

- 2 medidas por la mañana, o
- 2 medidas por la noche, o
- 1 medida antes de entrenar + 1 medida por la noche.

Incluso en días de descanso, la suplementación se mantiene. La regularidad es clave.



Mensaje del día

No todos los días se empuja.

Algunos días se recarga energía para seguir.



DIA 8



Día 8 – constancia flexible

A esta altura del plan, el cuerpo ya reconoce la rutina. La energía empieza a sentirse más estable y el ánimo mejora cuando sostenés buenos hábitos. Testo 5.0, con su aporte de L-Arginina, Zinc, Magnesio, Boro, Vitaminas B6 y D, más extractos naturales como té verde, guaraná, damiana y ginseng, acompaña este proceso ayudando a mantener vitalidad y rendimiento sin generar dependencia. Hoy el objetivo es seguir sin forzar.



Alimentación – consejos básicos

Hoy reforzamos el equilibrio:

- Podés mantener una alimentación simple y proteica.
- Sumá verduras en al menos una comida.
- Si tenés antojos, que sean porciones chicas y conscientes.
- Evitá comer tarde y pesado.
- Agua durante todo el día, sin descuidarla.

No hace falta comer perfecto todos los días, hace falta orden sostenido.



Ejercicio – consejos básicos

Elegí según cómo te sentís:

- Si tenés energía:
 - Entrenamiento de 40 a 50 minutos
 - Fuerza moderada, buena técnica
- Si estás cansado:
 - Caminata activa
 - Movilidad y estiramientos

Entrenar bien también es saber cuándo aflojar.



Suplementación – Testo 5.0

Recordá siempre: 2 medidas = 12 gramos diarios.

Podés seguir usando:

- 2 medidas por la mañana
- o 2 medidas por la noche
- o 1 medida antes de entrenar + 1 medida por la noche

Elegí el esquema que mejor se adapte a tu día y sostenelo.



Mensaje del día

El progreso no es rigidez.
Es constancia con inteligencia.



DIA 9



Día 9 – el rol del zinc en tu progreso

Hoy el protagonista es el zinc.

Este mineral es clave en hombres y mujeres porque participa en la producción hormonal, en el sistema inmune y en la recuperación muscular. Cuando el zinc está bajo, suele aparecer cansancio, baja energía, menor rendimiento y dificultad para progresar, incluso entrenando bien.

Con Testo 5.0, el aporte diario de zinc acompaña al cuerpo para que funcione mejor, sin forzarlo.



Alimentación – consejos enfocados en zinc:

Hoy prestá atención a esto:

- Elegí comidas ricas en proteínas reales: carne, pollo, huevos.
- Evitá productos ultraprocesados que “roban” minerales.
- No mezcles demasiados azúcares con las comidas principales.
- Comé tranquilo, sin apuro.

Cuando el cuerpo absorbe mejor los nutrientes, todo funciona distinto.



Ejercicio – consejos básicos

Día ideal para fuerza controlada:

- Rutina de gimnasio enfocada en movimientos grandes:
 - piernas
 - espalda
 - pecho
- Si entrenás en casa, usá ejercicios que involucren varios músculos a la vez.
- Descansá bien entre series.

El zinc acompaña la recuperación. No hace falta destruir el cuerpo.



Suplementación – Testo 5.0

Como todos los días: 2 medidas = 12 gramos diarios.

Podés elegir:

- 2 medidas por la mañana
- o 2 medidas por la noche
- o 1 medida antes de entrenar + 1 medida por la noche

Elegí el esquema que mejor puedas sostener.



Mensaje del día

No todo progreso se ve en el espejo.
Mucho empieza por dentro.



DÍA 10



Día 10 – el magnesio y el descanso real

Hoy el protagonista es el magnesio.

Muchas personas entrenan, comen mejor y toman suplementos, pero no progresan porque no descansan bien. El magnesio cumple un rol clave en la relajación muscular, el sistema nervioso y la calidad del sueño. Cuando falta, aparecen calambres, cansancio mental, irritabilidad y sensación de agotamiento constante.

El aporte diario de magnesio en Testo 5.0 acompaña al cuerpo para que pueda recuperarse, no solo rendir.



Alimentación – consejos básicos (enfocados en descanso)

Hoy prestá atención a cómo comés hacia el final del día:

- Cena liviana, sin excesos.
- Prioritá proteínas fáciles de digerir.
- Evitá comidas muy grasosas o muy tarde.
- Reducí cafeína después de la tarde.
- Hidratate bien durante el día, no solo de noche.

Dormir mejor empieza varias horas antes de ir a la cama.



Ejercicio – consejos básicos

Día ideal para entrenar sin sobrecargar:

- Rutina moderada, buena técnica y control.
- No busques agotarte por completo.
- Sumá estiramientos al final del entrenamiento.
- Si no entrenás, hacé movilidad suave o caminata tranquila.

Entrenar también es preparar al cuerpo para descansar mejor.



Suplementación – Testo 5.0

Recordá siempre: 2 medidas = 12 gramos diarios.

Hoy, si podés elegir, es un buen día para:

- 2 medidas por la noche, o
- 1 medida antes de entrenar + 1 medida por la noche.

El magnesio acompaña mejor los procesos de relajación y recuperación cuando el cuerpo baja revoluciones.



Mensaje del día

No creces cuando entrenás.

Creces cuando descansás después de entrenar.



DATO

🔥 Combina Testo 5.0 con Thermo Gen 6

Cuando el objetivo es mejorar la composición corporal, no alcanza solo con entrenar. La combinación correcta de suplementos puede marcar una diferencia real.

Testo 5.0 trabaja sobre la vitalidad, la energía sostenida, el equilibrio hormonal y la fuerza, mientras que Thermo Gen 6 actúa como un quemador de grasas, ayudando al cuerpo a usar mejor la energía y a movilizar tejido graso.

Juntos forman un combo inteligente: menos grasa, más energía y mejor rendimiento físico.

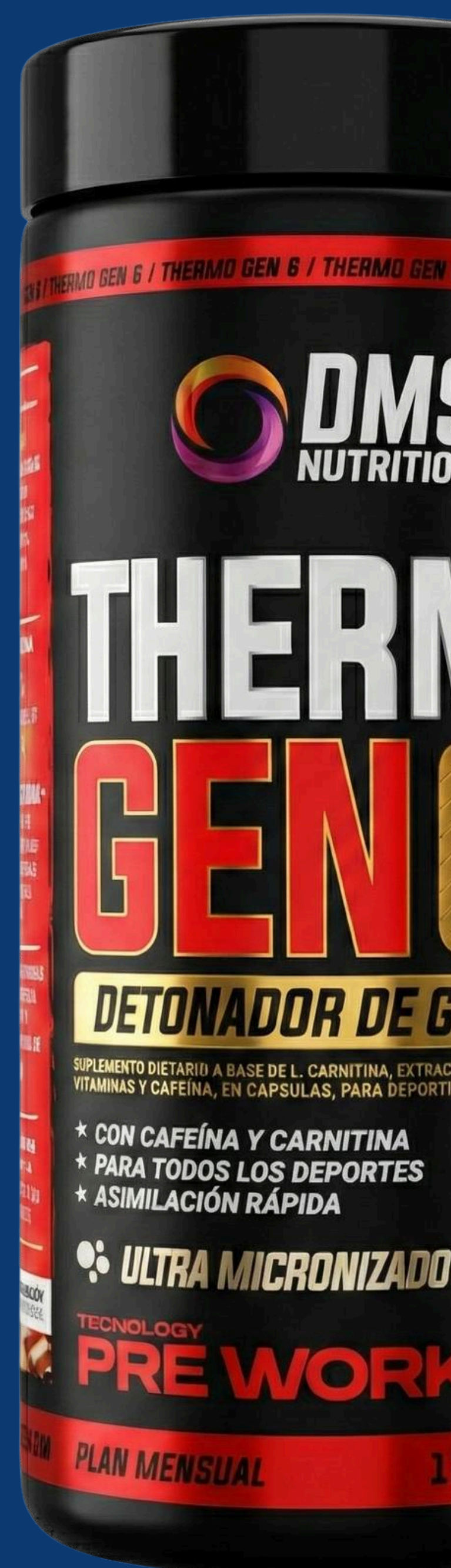
✓ Beneficios de la combinación

- Favorece la reducción de grasa corporal
- Aumenta la energía diaria y el enfoque
- Mejora el rendimiento en entrenamientos
- Acompaña procesos de definición y recomposición corporal
- Ideal para hombres y mujeres activos

💡 ¿Para quién es ideal esta combinación?

Para personas que:

- Quieren bajar grasa sin perder energía
- Entrenan y buscan rendir mejor
- Están en etapas de definición
- Sienten cansancio o estancamiento



DÍA 11



Día 11 – darle un respiro al sistema digestivo

Hoy no se trata de entrenar más ni de comer más. Hoy el objetivo es aliviar al sistema digestivo.

Cuando el cuerpo digiere menos y mejor, destina energía a otros procesos importantes: recuperación, equilibrio hormonal y descanso. Un día liviano no es retroceder, es optimizar. Este tipo de jornadas ayudan a sentirse más liviano, con menos inflamación y mejor claridad mental.



Alimentación – día liviano y ordenado

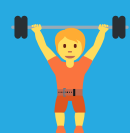
Hoy comemos poco, simple y sin mezclar demasiado.

- Desayuno:
 - Leche o café
 - Una rodaja de queso
- Media mañana:
 - Yogurt
- Almuerzo:
 - Pollo
 - Ensalada verde (simple, sin salsas pesadas)
- Merienda:
 - Yogurt
- Cena:
 - Pollo
 - Ensalada verde



Durante todo el día: agua.

Nada de picoteos, nada de ultraprocesados, nada pesado. Hoy la consigna es liviano de verdad.



Ejercicio – consejos básicos

Día ideal para bajar un cambio:

- Descanso total, o
- Caminata suave de 20 a 30 minutos, o
- Movilidad y estiramientos tranquilos.

Hoy el cuerpo se recupera mejor sin exigencias.



Suplementación – Testo 5.0

Como todos los días: 2 medidas = 12 gramos diarios.

Hoy podés elegir:

- 2 medidas por la noche, o
- 1 medida por la tarde + 1 medida por la noche.

La suplementación se mantiene incluso en días livianos.



Mensaje del día

A veces avanzar es sacar peso, no agregarlo.



DIA 12



Día 12 – volver a cargar energía

Después de un día liviano, el cuerpo suele responder distinto. Hay menos inflamación, mejor digestión y una sensación general de liviandad. Hoy el objetivo es volver a alimentarte un poco más, pero sin caer en excesos. No hace falta “compensar” nada. Simplemente volvemos a una alimentación ordenada, real y fácil de sostener.

Durante el día priorizá proteínas de buena calidad como huevos, pollo, carne o pescado, acompañadas de verduras, preferentemente verdes. Podés sumar alguna fruta o yogurt, sin abusar de azúcares ni harinas refinadas. Comé tranquilo, en horarios razonables, y evitá llegar a la noche con hambre excesiva. Una cena liviana, basada en proteína y verduras, ayuda a dormir mejor y a seguir progresando.



Ejercicio – consejos básicos

Hoy es un buen día para volver al movimiento con energía:

- Entrenamiento de 40 a 50 minutos si vas al gimnasio.
- Caminata intensa o bici si entrenás al aire libre.
- Buena entrada en calor y estiramientos al final.

No hace falta romper récords. Hoy el cuerpo está más receptivo.



Suplementación – Testo 5.0

Como todos los días: 2 medidas = 12 gramos diarios.

Podés tomarlo:

- 2 medidas por la mañana, o
- 2 medidas por la noche, o
- 1 medida antes de entrenar + 1 medida por la noche.

La regularidad sigue siendo la clave.



Mensaje del día

No se trata de hacer más.
Se trata de hacer mejor.



DÍA 13



Día 13 – cuando la cabeza acompaña, el cuerpo responde

Llegaste a la mitad del camino. Día 13.

Acá suele pasar algo interesante: el cuerpo ya se adaptó, pero la cabeza empieza a negociar. Aparecen frases como “hoy aflojo”, “mañana sigo”, “ya hice bastante”. Este día no es físico, es mental. Y entender esto cambia todo.

No siempre progresás entrenando más o comiendo distinto. Muchas veces progresás cuando dejás de sabotearte.

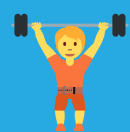


Alimentación – comer con intención

Hoy no hay reglas estrictas. Hay conciencia.

Comé normal, sin excesos y sin culpas. Elegí alimentos reales, mastica lento y frená cuando estés satisfecho. No hace falta llenar el plato ni vaciarlo por ansiedad. La idea es alimentarte, no tapar emociones con comida.

Si en algún momento dudás, volvé a lo simple: proteína, verduras y agua. Eso nunca falla.



Ejercicio – entrenar sin negociar

Hoy no se discute si entrenás o no.

Aunque sea poco, se hace.

Puede ser:

- Un entrenamiento corto
- Una caminata
- Una rutina mínima en casa

No importa cuánto. Importa no romper la cadena. El hábito se fortalece cuando entrenás incluso en días donde no tenés ganas.



Suplementación – Testo 5.0

Hoy, como siempre: 2 medidas = 12 gramos diarios.

Elegí el horario que mejor encaje con tu día y mantenelo.

El suplemento acompaña, pero la decisión sigue siendo tuya.



Mensaje del día

No estás cansado del cuerpo.

Estás cansado de decidir todos los días.

Hoy decidí una sola cosa: seguir.



DÍA 14



Día 14 – mirar lo que ya cambió

Dos semanas completas.

Hoy no se trata de empujar ni de frenar, sino de mirar. Mirar cómo dormís, cómo te sentís al entrenar, cómo está tu energía durante el día y cómo respondés a la comida. Muchas veces los cambios no son visibles en el espejo, pero sí en el ánimo, en la constancia y en la forma en que enfrentás el día. Este día sirve para ajustar antes de seguir avanzando.



Alimentación – ajustar, no cambiar todo

Hoy comé normal, sin extremos. Si venís comiendo bien, seguí igual.

Si sentís que te estás pasando, bajá un cambio. Si sentís que te quedás corto, sumá un poco más de comida real. No hace falta hacer dietas nuevas ni planes raros. Solo ajustar porciones y horarios según cómo te venís sintiendo.

El cuerpo suele avisar cuando algo no está funcionando. Aprender a escucharlo es parte del progreso.



Ejercicio – calidad sobre cantidad

Hoy entrená con atención:

- Prestá atención a la técnica.
- No sumes peso solo por ego.
- Descansá bien entre ejercicios.

Si no entrenás hoy, no pasa nada. Caminá, movete, estirá. A veces el progreso aparece cuando bajás la intensidad.



Suplementación – Testo 5.0

Mantené la rutina: 2 medidas = 12 gramos diarios.

A esta altura, el cuerpo ya reconoce el suplemento como parte del día.

Elegí el horario que mejor te esté funcionando y sostenelo.



Mensaje del día

No siempre avanzar es ir más rápido.
A veces avanzar es ajustar el rumbo.



DIA 15



Día 15 – empujar, pero con cabeza

Hoy empieza la segunda mitad del plan. Y esta parte ya no es de arranque, es de decisión. A esta altura sabés que podés sostener el proceso. Ahora el desafío es no relajarte de más, pero tampoco exigirte sin sentido. Es un equilibrio fino, y aprender a manejarlo es parte del cambio real.

Hoy es un día para empujar un poco, sabiendo por qué lo hacés.

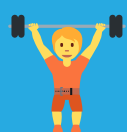


Alimentación – comer para rendir

Hoy comé con un objetivo claro: tener energía estable.

Priorizá proteínas en todas las comidas y sumá algo más de comida real si entrenás fuerte. No hace falta cargar con harinas ni azúcares. Mejor platos simples, bien armados y en horarios prolijos. Si comés bien durante el día, llegás a la noche sin ansiedad.

La comida hoy no es premio ni castigo. Es combustible.



Ejercicio – un poco más de intensidad

Hoy es un buen día para exigirte un escalón más:

- Entrenamiento de fuerza o rutina más intensa.
- Menos distracciones, más foco.
- Terminá cansado, pero entero.

No busques agotarte por completo. Buscá sentir que hiciste algo distinto.



Suplementación – Testo 5.0

Como siempre: 2 medidas = 12 gramos diarios.

Podés aprovechar hoy la opción de:

- 1 medida antes de entrenar + 1 medida por la noche, o
- mantener el horario que ya venís usando.

El suplemento acompaña el empuje, pero el empuje lo ponés vos.



Mensaje del día

No todo esfuerzo suma.

El que suma es el bien dirigido.



DIA 16



Día 16 – libertad consciente

Hoy es un día libre, pero no es un día de descontrol. La idea es disfrutar sin romper el proceso. Comés a gusto, te movés si tenés ganas y aflojás la cabeza, pero con una regla clara: nada de harinas y nada de azúcar. Este tipo de días ayudan a soltar tensión mental y a seguir adelante sin sentir que vivís a dieta o entrenando por obligación. La libertad también puede ser parte del progreso cuando se usa con inteligencia.



Alimentación – a gusto, pero con criterio

Hoy podés elegir lo que tengas ganas de comer, sin contar calorías ni horarios estrictos.

Carnes, pollo, pescado, huevos, quesos, verduras, grasas buenas. Todo vale, siempre que no haya harinas ni azúcares. Comé tranquilo, disfrutá la comida y frená cuando estés satisfecho. No hace falta llenarse para sentir que fue un día libre.

Disfrutar también es saber cuándo parar.



Ejercicio – opción libre

Hoy no hay obligación:

- Si tenés ganas, entrenás.
- Si no, descansás.
- Una caminata, movilidad o nada también está bien.

El cuerpo también progresa cuando baja un cambio.



Suplementación – Testo 5.0

Hoy sí o sí se mantiene la toma de Testo 5.0:
2 medidas = 12 gramos diarios.

Elegí el horario que más te guste hoy. Incluso en días libres, la constancia del suplemento no se negocia.



Mensaje del día

La libertad no es romper todo.
La libertad es elegir bien sin presión.



DATO

Combina Testo 5.0 con Magnesio-C

Cuando el objetivo no es solo rendir más, sino recuperarse mejor y sentirse bien, esta combinación es ideal.

Testo 5.0 acompaña la energía, la vitalidad y el equilibrio hormonal, mientras que Magnesio-C (citrato de magnesio puro, sin TACC y sin sabor) ayuda a relajar el cuerpo, mejorar el descanso y favorecer la recuperación muscular. Juntos trabajan sobre un punto clave que muchos pasan por alto: el descanso de calidad.

Beneficios de la combinación

- Mejora la recuperación muscular
- Favorece un sueño más profundo y reparador
- Ayuda a reducir calambres y tensiones musculares
- Disminuye el estrés físico y mental
- Ideal para entrenamientos exigentes o días de mucho desgaste

¿Para quién es ideal esta combinación?

Para personas que:

- Entrenan y sienten cansancio acumulado
- Duermen mal o se levantan agotadas
- Tienen calambres o rigidez muscular
- Buscan rendimiento, pero también bienestar
- Quieren sostener el progreso sin sobrecargar el cuerpo

Cómo integrarlos en el día

- Testo 5.0: mantener las 2 medidas diarias (12 gramos).
- Magnesio-C: ideal por la noche, disuelto en agua, para acompañar la relajación y el descanso.



DIA 17



Día 17 – foco y dirección

A esta altura del plan, el cuerpo ya entiende la rutina. Lo que muchas veces empieza a fallar no es el físico, es el foco. Se entrena en automático, se come sin pensar y se pierde el para qué. Hoy el objetivo es volver a conectar con la intención, no hacer las cosas por inercia.

Cuando hay dirección, todo rinde más.



Alimentación – elegir con claridad

Hoy no se trata de comer poco ni mucho, sino de elegir bien.

Priorizá comidas simples, que sabés que te caen bien.

Proteínas, verduras, grasas buenas. Evitá comer por aburrimiento o ansiedad. Si tenés hambre, comé. Si no, no fuerces. Escuchar al cuerpo también es disciplina. Una alimentación clara baja el ruido mental.



Ejercicio – entrenar con presencia

Hoy entrená, pero presente:

- Menos distracciones.
- Menos celular.
- Más atención a la respiración y al movimiento.

No importa si entrenás fuerte o suave. Importa que estés ahí, conectado con lo que estás haciendo. Incluso una caminata consciente puede ser un gran entrenamiento hoy.



Suplementación – Testo 5.0

Como todos los días, sí o sí:

2 medidas = 12 gramos diarios.

Elegí el horario que mejor te funcione y sostenelo. La constancia ya está haciendo su trabajo.



Mensaje del día

No todo se arregla haciendo más.

Muchas veces se arregla haciendo con foco.



DIA 18



Día 18 – confiar y sostener

Hoy no es un día para cambiar cosas ni para buscar atajos. Es un día para confiar en lo que venís haciendo. Si llegaste hasta acá, es porque algo cambió: en tu energía, en tu rutina, en tu forma de comer o de entrenar. Tal vez no todo sea visible todavía, pero el trabajo ya está en marcha.

El error más común en este punto es dudar justo cuando el proceso empieza a consolidarse.



Alimentación – simple y sin ansiedad

Hoy comé tranquilo.

Elegí alimentos que ya sabés que te funcionan bien y evitá probar cosas nuevas solo por impulso. No hace falta compensar ni restringir. Proteína, verduras, grasas buenas y agua. Si el día se desordena un poco, no pasa nada. Lo importante es no abandonar el orden general.

La ansiedad suele aparecer cuando dejamos de confiar.



Ejercicio – sostener sin exagerar

Hoy el objetivo es cumplir, no destacarte:

- Entrená si te toca entrenar.
- Caminá si no vas al gimnasio.
- Movete, aunque sea poco.

No hace falta un entrenamiento espectacular. Hace falta seguir presente.



Suplementación – Testo 5.0

Hoy, como todos los días del plan:

2 medidas = 12 gramos diarios.

A esta altura, el suplemento ya forma parte de tu rutina diaria. Mantenelo.



Mensaje del día

El cambio no siempre se nota cuando lo estás haciendo. Muchas veces se nota cuando mirás para atrás.



DÍA 19



Día 19 – empezar a notar la diferencia

Hoy es uno de esos días donde muchas personas dicen: “algo está distinto”.

Tal vez dormís mejor. Tal vez entrenás con más energía. Tal vez te sentís menos pesado o más enfocado durante el día. No siempre es un cambio gigante, pero es una señal clara de que el proceso está funcionando.

El error acá es minimizarlo. El acierto es registrarlo.



Alimentación – reforzar lo que funciona

Hoy no inventes nada nuevo.

Seguí comiendo como te vino funcionando estos días.

Proteínas, verduras, comidas simples y reales. Si algo te cae bien, sostenelo. Si algo te inflama o te deja pesado, evitálo. A esta altura, tu cuerpo ya te está hablando más claro.

Escuchar esas señales acelera los resultados.



Ejercicio – sentir el cuerpo

Hoy entrená prestando atención a sensaciones:

- ¿Tenés más energía que al principio?
- ¿Te recuperás mejor entre series o al terminar?
- ¿Te sentís más fuerte o más estable?

No importa si entrenás fuerte o suave. Importa registrar cómo responde tu cuerpo comparado con el Día 1.



Suplementación – Testo 5.0

Como todos los días del plan:

2 medidas = 12 gramos diarios.

No cambies nada ahora. En esta etapa, la constancia vale más que cualquier ajuste.



Mensaje del día

El cambio no siempre grita.

A veces susurra, y hay que aprender a escucharlo.



DÍA 20



Día 20 – esto ya es parte de vos

Hoy pasa algo importante: dejaste de “hacer un plan” y empezaste a vivir de otra manera.

Ya no estás pensando todo el tiempo qué comer, si entrenar o no, o cuándo tomar el suplemento. Muchas decisiones se volvieron automáticas. Y eso es una señal clara de progreso. Cuando algo se vuelve hábito, deja de costar tanto.



Alimentación – naturalidad

Hoy comé con naturalidad.

No hace falta controlarlo todo. Elegí bien, comé tranquilo y seguí priorizando comida real. Si aparece una comida social o un momento distinto, no entres en culpa. A esta altura ya sabés volver al orden sin castigarte.

La clave no es hacerlo perfecto, es hacerlo sostenible.



Ejercicio – mover el cuerpo sin negociación

Hoy movete, sí o sí.

No importa cómo ni cuánto. Puede ser gimnasio, caminata, bici o una rutina corta en casa. El cuerpo ya entendió que el movimiento es parte del día. Hoy solo lo reafirmás.

No entrenás para cumplir un plan.

Entrenás porque te hace bien.



Suplementación – Testo 5.0

Como todos los días:

2 medidas = 12 gramos diarios.

A esta altura, Testo 5.0 no es algo externo. Es parte de tu rutina diaria, como comer o moverte.



Mensaje del día

Cuando algo deja de costar, es porque ya empezó a formar parte de vos.



DIA 21



Mirar atrás para entender lo que cambió

Entraste en los últimos días del plan.

Y antes de pensar en lo que sigue, hoy toca mirar hacia atrás. No para juzgarte, sino para entender el recorrido. Cómo arrancaste, cómo te sentías al principio, qué dudas tenías, qué te costaba y qué hoy ya no pesa tanto.

Tal vez al inicio estabas cansado, desordenado, sin ganas o sin foco. Tal vez hoy dormís mejor, entrenás con más constancia o simplemente te sentís distinto. No hace falta que todo sea perfecto para que el cambio sea real.

Este día es para reconocer el proceso.



Alimentación – sin reglas, con conciencia

Hoy comé como venís comiendo estos últimos días.

No agregues reglas nuevas ni te exijas más. Solo prestá atención a algo: cómo te sentís después de comer. Comparalo con cómo te sentías antes de empezar el plan. Esa diferencia, aunque sea sutil, dice mucho más que cualquier número. El cuerpo recuerda cuando lo tratás mejor.



Ejercicio – agradecer el movimiento

Hoy movete, pero con otra cabeza.

Entrená, caminá o estirá pensando en esto: antes tal vez costaba empezar, hoy ya es parte del día. El cuerpo responde cuando lo respetás y le das continuidad.

No entrenes para mejorar marcas.

Entrená para honrar lo que sostuviste estos días.



Suplementación – Testo 5.0

Seguimos igual, como desde el primer día:

2 medidas = 12 gramos diarios.

Hoy no es solo una toma más. Es parte del cierre de un ciclo que sí o sí dejó algo positivo.



Reflexión del día

No sos la misma persona que empezó este plan.

Aunque no lo notes del todo, algo ya cambió.





DATO

Combo Testo 5.0 + Creatina 300 grs

Este combo fue pensado para quienes buscan mejorar fuerza, energía, rendimiento físico y desarrollo muscular, sin complicaciones y con suplementos que realmente se complementan entre sí.

No es sumar productos porque sí.
Es combinar herramientas que trabajan en distintos niveles, pero con un mismo objetivo: rendir mejor y progresar.

¿Por qué combinar Testo 5.0 con Creatina?

Porque cada uno cumple una función diferente, y juntos potencian los resultados.





DATO

Testo 5.0 acompaña la energía, la vitalidad y el equilibrio hormonal, ayudando a sentirse con más fuerza, mejor ánimo y mayor predisposición al entrenamiento y a la actividad diaria.

La Creatina Monohidrato DMS Nutrition, por su parte, actúa directamente sobre el rendimiento físico: mejora la fuerza, la potencia, la recuperación muscular y la capacidad de entrenar mejor.

Uno prepara el terreno.
El otro empuja el rendimiento.



DÍA 22



Día 22 – el antes y el ahora

Hoy es un buen día para hacer algo que casi nunca hacemos: comparar con honestidad.

No el cuerpo de Instagram, no el ideal perfecto. Compararte con vos mismo, con cómo estabas antes de empezar estos 24 días.

¿Cómo te levantabas a la mañana?

¿Cómo era tu energía durante el día?

¿Cómo comías, cómo dormías, cómo entrenabas... o si entrenabas?

Tal vez no todo cambió, pero es muy difícil que nada haya cambiado.



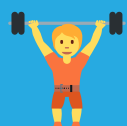
Alimentación

Hoy prestá atención a tu relación con la comida.

Antes del plan, ¿comías por hambre o por costumbre? ¿por ansiedad? ¿por cansancio?

Hoy, aunque no sea perfecto, probablemente hay más conciencia. Elegís mejor, frenás antes, entendés qué te cae bien y qué no.

Eso también es progreso. Y es uno de los más importantes.



Ejercicio – del esfuerzo a la costumbre

Pensá en esto:

Antes, entrenar era una obligación. Hoy es una opción que muchas veces elegís.

Antes, moverte costaba. Hoy, cuando no te movés, algo lo extraña.

No importa cuánto entrenes hoy. Importa reconocer que el movimiento volvió a tu vida.



Suplementación – Testo 5.0

Como cada día del plan:

2 medidas = 12 gramos diarios.

Hoy no es solo parte del hábito. Es parte del proceso que te ayudó a ordenar todo lo demás.



Reflexión del día

No subestimes los cambios silenciosos.
Son los que más duran en el tiempo.



DIA 23



Día 23 – no es el final, es un punto de partida

Mañana termina el plan.

Y hoy aparece una sensación rara: mezcla de orgullo, alivio y un poco de incertidumbre. Porque cuando algo termina, surge la pregunta inevitable: ¿y ahora qué?

Este día no es para apurarte a decidir nada. Es para entender algo clave: no llegaste hasta acá por casualidad. Llegaste porque tomaste decisiones todos los días, incluso cuando no tenías ganas.

Eso no se pierde de un día para el otro.



Alimentación – elegir sin depender del plan

Hoy comé normal, como una persona que aprendió algo en el camino.

Ya no necesitás que alguien te diga exactamente qué hacer. Sabés qué te cae bien, qué te ordena y qué te desarma. Elegí desde ese lugar, sin miedo y sin culpa.

El plan termina, pero el criterio queda.



Ejercicio – moverte porque querés

Hoy movete desde otro lugar.

No para cumplir, no para tachar un casillero. Movete porque entendiste que cuando lo hacés, te sentís mejor. Puede ser poco, puede ser tranquilo. No importa.

El hábito ya está sembrado.



Suplementación – Testo 5.0

Seguimos como siempre:

2 medidas = 12 gramos diarios.

Hoy esta toma representa constancia. Representa haber sostenido algo durante 24 días. Y eso dice mucho de vos.



Reflexión del día

No tengas miedo de terminar el plan.

Tené confianza en la persona que se formó durante el proceso.



DIA 24



Día 24 – cierre del ciclo

Llegaste.

24 días después, este plan se termina. Y aunque parezca solo un número, no lo es. Son 24 decisiones diarias. 24 veces que elegiste moverte un poco más, comer un poco mejor y sostener algo para vos.

Hoy no se mide el cuerpo.

Hoy se mide el recorrido.

Tal vez no todo cambió como imaginabas. Tal vez sí. Pero algo es seguro: no sos la misma persona que empezó. Hay más conciencia, más orden y más claridad. Y eso no se pierde cuando se cierra un E-Book.



Alimentación – confiar en lo aprendido

Hoy comé tranquilo.

No hay reglas nuevas ni prohibiciones. Hay criterio. Hay experiencia. Sabés qué te hace bien y qué no. Sabés volver al orden si algo se desacomoda. Eso es libertad real.

El plan termina, pero tu relación con la comida ya no es la misma.



Ejercicio – el cuerpo como aliado

Hoy movete si querés.

Y si no, descansá sin culpa. El cuerpo ya entendió que el movimiento forma parte de tu vida. No hace falta empujarlo todos los días. Hace falta escucharlo.

El ejercicio dejó de ser castigo.

Ahora es herramienta.



Suplementación – Testo 5.0

Hoy tomás las últimas 2 medidas de este ciclo.

No como el final de algo, sino como la confirmación de que sí podés sostener un proceso cuando tenés una guía clara.



Reflexión final

No cambiaste en 24 días.

Empezaste a cambiar.

Y eso es mucho más importante.





RESUMEN

PLAN 24 DIAS

AVANZADO

Este plan no fue mágico.
Fue real.
Un suplemento bien usado.
Una guía clara.
Un cuerpo que respondió cuando lo respetaste.
Si llegaste hasta acá, no es casualidad.
Es porque cuando te das una oportunidad de verdad, las cosas empiezan a alinearse.

Los suplementos no son mágicos.
Funcionan cuando vos también hacés tu parte.
Requieren una conducta, una decisión diaria y un mínimo de compromiso. Se potencian con una alimentación ordenada, con movimiento y con constancia. No hace falta ser perfecto, pero sí estar presente.

Si querés llegar más rápido a los resultados, tenés que entender algo simple: no existen los caminos fáciles. Existen caminos pensados para personas que realmente quieren cambiar y están dispuestas a sostener el proceso.
El suplemento acompaña.
La decisión es tuya.



PLAN 24 DIAS PRINCIPIANTES

Introducción

Este plan no está pensado para personas perfectas.
Está pensado para personas reales.

Para quienes trabajan todo el día, para quienes llegan cansados a casa, para los que no siempre tienen ganas de entrenar, para los que comen apurados, para los desprolijos, para los que arrancan y abandonan... y quieren dejar de hacerlo.

Este plan para principiantes con Testo 5.0 no busca exigirte al máximo, ni cambiarte la vida de un día para el otro. Busca algo mucho más importante: ordenarte de a poco, sin presión y sin frustración.

No hace falta entrenar dos horas por día.
No hace falta cocinar platos complicados.
No hace falta saber de nutrición ni de suplementos.

Hace falta:

- Tomar el producto todos los días
- Mover el cuerpo un poco
- Comer un poco mejor que antes

Nada más. Y nada menos.

¿Para quién es este plan?

Este plan es ideal para:

- Principiantes
- Personas con poco tiempo
- Personas que no entrenan o entrenan poco
- Personas que comen desordenado
- Personas que quieren empezar, pero no saben cómo

Si alguna vez dijiste “no tengo tiempo”, este plan es para vos.

Cómo funciona este plan

A diferencia del plan avanzado día a día, este está dividido en 4 semanas, con objetivos simples y claros. Cada semana suma un pequeño hábito, sin abrumar.

El producto dura 24 días, pero los hábitos que construyas pueden durar mucho más.





PLAN 24 DIAS PRINCIPIANTES

Qué no vas a encontrar en este plan

- Dietas estrictas
- Rutinas imposibles
- Prohibiciones extremas
- Culpa si un día no cumplís

Esto no es un castigo.
Es un punto de partida.

Qué sí vas a encontrar

- Consejos simples
- Objetivos alcanzables
- Libertad con criterio
- Un suplemento usado como herramienta
- Un plan pensado para que lo puedas sostener

MAGNESIO
ZINC
VITAMINA B6
ARGININA
VITAMINA D
EXT. TE VERDE
EXT. GUARANA
EXT. DAMINANA
EXT GINSENG
CITRATO DE BORO

TESTO 5.0 ZINC MAGNESIO ARGININA VITAMINAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

POR CADA TOMA (10 GRAMOS) APORTA:	VD*
VALOR ENERGÉTICO	0%
CARBOHIDRATOS	0%
PROTEÍNAS	0%
AZÚCAR	0%
GRASAS TOTALES	0%
SATURADAS	0%
TRANS	0%
* MAGNESIO	320 MG (19-65 AÑOS) 123
ZINC	20 MG 285
VITAMINA B6	10.50 MG (19-65 AÑOS) 808
* ARGININA	2400 MG **
VITAMINA D	5 UG 100
EXT. TE VERDE	500 MG **
EXT. GUARANA	100 MG **
EXT. DAMIANA	50 MG **
EXT. GINSENG	30 MG **
CITRATO DE BORO	60 MG **

VD* VALORES DIARIOS | VD** VALORES DIARIOS ESTIPULADOS. VALORES DIARIOS BASADOS EN UNA DIETA DE 2000 KCAL O 8400 KJ. SUS VALORES DIARIOS PUEDEN SER MAYORES O MENORES DEPENDIENDO DE SUS NECESIDADES ENERGÉTICAS. NO APORTA GRANDES CANTIDADES DE PROTEÍNA Y GRASAS, FIBRA ALIMENTARIA Y SODIO.

SUPLEMENTA TU DIETA INDEPENDIENTE, COMÚNMENTE CON OTROS SUPLEMENTOS.

ALGUNOS BENEFICIOS

- TESTO 5.0 ES UN SUPLEMENTO 100% DESARROLLADO PARA MUJERES QUE DESEAN EL SUEÑO, TENER MÁS ENERGÍA, DESARROLLAR MÁS MÚSCULO, INCREMENTAR EL RENDIMIENTO, AUMENTAR SUS NIVELES DE TESTOSTERONA Y MEJORAR SU CIRCULACIÓN.
- MÁS MASA MUSCULAR EN MENOS TIEMPO.
- MEJORA LA FUERZA Y LA RESISTENCIA.
- MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO.
- MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO.
- MEJORA LA DIGESTIÓN.
- MEJORA LA HIDrataCIÓN.
- MEJORA LA RECUPERACIÓN.
- MEJORA LA EFICIENCIA.
- MEJORA LA PRODUCTIVIDAD.
- MEJORA LA MOTIVACIÓN.
- MEJORA LA DISCIPLINA.
- MEJORA LA PERSEVERANCIA.
- MEJORA LA TENACIDAD.
- MEJORA LA CORAJE.
- MEJORA LA VALENTIA.
- MEJORA LA AUDACIA.
- MEJORA LA AGRESION.
- MEJORA LA COMPETITIVIDAD.
- MEJORA LA LUCHA.
- MEJORA LA GUERRA.
- MEJORA LA BATALLA.
- MEJORA LA COMBATE.
- MEJORA LA PELEA.
- MEJORA LA LUCHA POR LA JUSTICIA.
- MEJORA LA LUCHA POR LA LIBERTAD.
- MEJORA LA LUCHA POR LA PAZ.
- MEJORA LA LUCHA POR LA FELICIDAD.
- MEJORA LA LUCHA POR LA SALUD.
- MEJORA LA LUCHA POR LA VIDA.
- MEJORA LA LUCHA POR EL FUTURO.
- MEJORA LA LUCHA POR EL MUNDO.
- MEJORA LA LUCHA POR LA HUMANIDAD.
- MEJORA LA LUCHA POR LA EARTH.
- MEJORA LA LUCHA POR LA PLANETA.
- MEJORA LA LUCHA POR LA NATURALEZA.
- MEJORA LA LUCHA POR LA BIENESTAR.
- MEJORA LA LUCHA POR LA FELICIDAD.
- MEJORA LA LUCHA POR LA PAZ.
- MEJORA LA LUCHA POR LA JUSTICIA.
- MEJORA LA LUCHA POR LA LIBERTAD.
- MEJORA LA LUCHA POR LA VIDA.
- MEJORA LA LUCHA POR EL FUTURO.
- MEJORA LA LUCHA POR EL MUNDO.
- MEJORA LA LUCHA POR LA HUMANIDAD.
- MEJORA LA LUCHA POR LA EARTH.
- MEJORA LA LUCHA POR LA PLANETA.
- MEJORA LA LUCHA POR LA NATURALEZA.
- MEJORA LA LUCHA POR LA BIENESTAR.

PLAN 24 DIAS PRINCIPIANTES

● Plan para principiantes – Semana 1

Ordenar sin presión

Esta primera semana no busca cambios grandes.

Busca ordenar.

Si sos principiante, si venís desordenado, si no entrenás o entrenás poco, esta semana es para empezar sin exigencias. No importa hacerlo perfecto. Importa empezar y sostener.



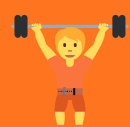
Alimentación – lo básico primero

Esta semana no hay dieta.

Hay reglas simples:

Comé comida real la mayor parte del día. No hace falta cocinar platos complicados. Carne, pollo, huevos, queso, yogurt, verduras, frutas. Lo que tengas a mano, pero mejor elegido.

Si antes comías muy desordenado, con solo sacar gaseosas, facturas y golosinas, ya es un avance enorme. No te castigues si algún día no cumplís. Volved al orden en la siguiente comida.



Ejercicio – mover el cuerpo cuenta

No hace falta gimnasio.

No hace falta ropa especial.

Esta semana el objetivo es moverte al menos 30-40 minutos, aunque sea caminando. Todos los días si podés. Si no, la mayoría de los días.

Caminar, subir escaleras, moverte más de lo habitual. Eso ya es entrenamiento para alguien que empieza.



Suplementación – Testo 5.0

Desde el primer día, el suplemento se toma todos los días.

- 2 medidas diarias = 12 gramos
- Elegí el horario que mejor se adapte a tu rutina
- No lo saltees, incluso si no entrenás

La constancia con el producto es la base del plan.



Mentalidad de la semana

No busques resultados.

Buscá ordenarte.

Si terminás la semana comiendo un poco mejor, moviéndote más y sin abandonar, la semana fue un éxito.



PLAN 24 DIAS PRINCIPIANTES

● Plan para principiantes – Semana 2

Crear el hábito

Si llegaste hasta acá, ya hiciste algo importante: no abandonaste.

Esta semana no se trata de hacer más cosas, sino de hacerlas con menos esfuerzo mental. Que tomar el suplemento, moverte un poco y comer mejor empiece a sentirse normal. No buscamos perfección. Buscamos repetición.



Alimentación – menos desorden, más conciencia

En esta semana empezás a prestar un poco más de atención a lo que comés, sin obsesionarte.

La idea es simple:

tratar de que la mayoría de tus comidas tengan alguna proteína y evitar comer por impulso todo el tiempo. No hace falta eliminar todo lo que te gusta, pero sí reducir lo que sabés que te desordena.

Si un día comés mal, no pasa nada. No se castiga, no se compensa. En la próxima comida volvés al orden. Eso es hábito real.



Ejercicio – regularidad antes que intensidad

Esta semana el foco no es cuánto entrenás, sino cada cuánto te movés.

- Si caminás, intentá hacerlo casi todos los días.
- Si vas al gimnasio, aunque sea poco, sostenelo.
- Si no entrenás, buscá excusas para moverte más: caminar, escaleras, salir a dar una vuelta.

El cuerpo empieza a responder cuando el movimiento se repite.



Suplementación – Testo 5.0

Seguimos igual, sin cambios:

- 2 medidas diarias = 12 gramos
- Todos los días
- Entrenes o no entrenes

A esta altura, tomar el suplemento ya debería ser parte de tu rutina diaria, como lavarte los dientes o tomar agua.



Mentalidad de la semana

No estás “a dieta”. / No estás “en un plan”.

Estás ordenando tu día.

Y cuando el día se ordena, el cuerpo acompaña.



PLAN 24 DIAS PRINCIPIANTES

● Plan para principiantes – Semana 3

Sentirse mejor sin complicarse

Si llegaste hasta acá, algo ya cambió.

Tal vez dormís un poco mejor, tal vez tenés más energía durante el día, o tal vez simplemente te sentís menos pesado.

Esta semana no busca acelerar, busca afianzar.

El error común acá es querer hacer demasiado. La clave es seguir simple.

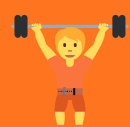


Alimentación – más orden, menos esfuerzo

En esta semana, la alimentación empieza a fluir un poco más. Ya no estás tan perdido con qué comer, y eso se nota.

Tratando de comer en horarios más o menos parecidos y eligiendo mejor la mayoría de las comidas, ya estás haciendo mucho. No hace falta cocinar distinto ni pesar comida. Si comés fuera, elegí lo más simple. Si comés en casa, no te compliques.

Comer mejor no debería ser un problema más.



Ejercicio – el cuerpo pide moverse

En la Semana 3 suele pasar algo interesante: el cuerpo empieza a pedir movimiento.

- Caminar ya no cuesta tanto.
- Entrenar se siente un poco más natural.
- Estar todo el día quieto empieza a molestar.

Aprovechá esa sensación. Movete sin obligación, pero con continuidad. No hace falta entrenar fuerte. Hace falta no volver al sillón.



Suplementación – Testo 5.0

Nada cambia acá, y eso es bueno:

- 2 medidas diarias = 12 gramos
- Todos los días
- En el horario que mejor te funcione

La regularidad sigue siendo la base.



PLAN 24 DIAS PRINCIPIANTES

● Plan para principiantes - Semana 4

Sostener lo logrado

Llegaste a la última semana del plan para principiantes. Y lo más importante ya pasó: no abandonaste. Tal vez no hiciste todo perfecto, tal vez hubo días mejores y días peores, pero te mantuviste en el camino. Eso es lo que realmente cambia las cosas.

Esta semana no es para exigir más. Es para entender qué hábitos querés seguir manteniendo.



Alimentación - elegir sin pensar tanto

En esta etapa, la comida debería sentirse más natural.

Ya sabés qué te cae bien, qué te ordena y qué te desarma.

No hace falta reglas nuevas ni restricciones duras.

Simplemente elegí mejor la mayoría de las veces.

Si hay una comida social o un día distinto, no pasa nada. Lo importante es saber volver al orden sin culpa.



Ejercicio - el movimiento ya es parte del día

Hoy el ejercicio ya no debería ser una obligación.

Es algo que forma parte de tu semana, aunque sea caminar, moverte o entrenar poco tiempo.

La clave no es cuánto entrenás, sino que no vuelvas al sedentarismo total.



Suplementación - Testo 5.0

Durante esta última semana, mantené la toma diaria:

- 2 medidas = 12 gramos
- Todos los días
- Incluso si no entrenás

La constancia con el suplemento fue una de las bases del plan.



Mentalidad de la semana

Este plan no fue para cambiarte la vida.

Fue para mostrarte que podés empezar.

Si después de estas cuatro semanas comés un poco mejor, te movés más y te sentís con más energía, el plan cumplió su objetivo.



PLAN 24 DIAS PRINCIPIANTES

Caso real Cuando el producto se transforma en resultados

Nombre: Marcelo G.

Edad: 41 años

Localidad: Quilmes, Buenos Aires

Actividad: Empleado administrativo

Objetivo: Sentirse con más energía y mejorar su estado físico general

Primera experiencia: Testo 5.0 sin guía

Marcelo compró Testo 5.0 con la idea de mejorar su energía y sentirse un poco mejor en el día a día. Lo tomó todos los días, respetando la dosis, pero sin cambiar su alimentación y sin entrenar de forma regular. Algunos días caminaba, otros no. Comía como podía, sin demasiado orden.

Los resultados fueron leves pero reales:

más energía por la mañana, mejor ánimo y algo más de fuerza. Sin embargo, al terminar el envase, Marcelo sintió que el cambio no había sido tan grande como esperaba. El producto ayudó, pero algo faltaba.

Segunda experiencia: Testo 5.0 siguiendo la guía completa

Meses después, Marcelo decidió repetir el ciclo de Testo 5.0, pero esta vez hizo algo distinto: siguió la guía paso a paso. No hizo dieta extrema ni entrenó como un atleta.

Simplemente:

- Respetó la toma diaria del suplemento
- Ordenó su alimentación con comidas simples
- Caminó todos los días
- Siguió el plan tal como estaba planteado

A las pocas semanas, los cambios fueron notables. Más energía sostenida, mejor descanso, mayor constancia con el ejercicio y una sensación general de bienestar que no había sentido en el primer intento. Esta vez, el cuerpo respondió de otra manera.



✓ Advertencias:

Testo 5.0 es un suplemento de venta libre, no es un medicamento.
No apto para menores.
No consumir en caso de diabetes.
No consumir durante embarazo o lactancia.
Mantener fuera del alcance de los niños.
Ante cualquier duda, consultar a un médico o nutricionista.
Respetar siempre la dosis diaria recomendada (12 g)

También aclaramos:

Producto Sin TACC, apto para celíacos.
Cuenta con RNPA y RNE, verificables mediante QR en el envase.



Este libro no nació en un escritorio ni en un laboratorio.
Nació de escuchar a personas reales.
Personas cansadas de probar suplementos sin saber bien cómo usarlos. Personas que entrenan cuando pueden, que comen como pueden y que muchas veces sienten que hacen todo "más o menos bien", pero igual no ven resultados.
Personas que quieren estar mejor, verse mejor, rendir mejor... pero sin vivir esclavas de un plan imposible.
Durante años vimos lo mismo repetirse: productos buenos, fórmulas potentes, promesas grandes... y poca guía real. Nadie te explica qué hacer después de comprar el suplemento. Nadie te acompaña. Nadie te dice cómo adaptarlo a tu vida, a tus horarios, a tu nivel.
Por eso existe este libro.
Testo 5.0 no es un suplemento más.
Es una herramienta. Y como toda herramienta, funciona cuando se usa con criterio, constancia y un mínimo de orden.
No hace falta ser atleta profesional. No hace falta entrenar todos los días. No hace falta comer perfecto. Hace falta entender el proceso y sostenerlo.
Este e-book no promete milagros. Promete algo mucho más valioso: un camino posible. Un plan claro. Dos enfoques distintos. Uno más avanzado, día a día, para quienes pueden y quieren exigirse más. Y otro pensado para principiantes, para personas con poco tiempo, desordenadas o que recién empiezan.
Ambos tienen algo en común: están pensados para que los puedas hacer.
Si llegaste hasta acá, no es casualidad.
Tal vez estás buscando ordenar tu cuerpo.
Tal vez tu energía.
Tal vez tu cabeza.
O tal vez un poco de todo.
Este libro no te va a cambiar la vida en 24 días.
Pero puede ayudarte a empezar a cambiarla.
Y a veces, eso es todo lo que hace falta.

🌐 www.dmsnutrition.com

✉ info@dmsnutrition.com

📅 Última actualización: 06/01/2026