

PROTOCOLO NITRO 24H:

Tu Kit de Emergencia para Máxima Potencia



MISIÓN:
PREPARACIÓN DE PISTA
(24 Horas Antes)



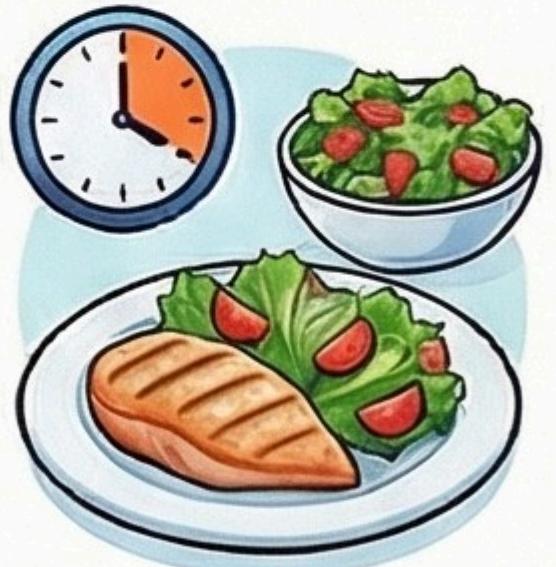
DIETA LIMPIA:
EL COMBUSTIBLE CORRECTO
Consumo solo Proteínas,
Verduras y Grasas
Saludables.



HIDRATACIÓN
ESTRÁTÉGICA
Comienza a beber un total
de 3 a 2.5 litros de agua
tibia. Evita agua fría.



ACTIVIDAD LIGERA
Realiza actividades
suaves como caminar
estiramientos.
Evita el ejercicio intenso.



ÚLTIMA COMIDA:
LIGERA Y TEMPRANA
Como una porción pequeña
de proteína magra y ensalada,
mínimo 3 horas antes de
la acción.

MOMENTO CRÍTICO:
LA RECETA "NITRO CASERO"
(Tiempo 2 Horas antes)

LA LISTA DE COMPRA:
COMBUSTIBLE DE ALTO
OCTANAJE
SANDÍA

1 mediana (4-6 kg).
Aporta 1.5g de L-Citrulina.
La corteza blanca es 3-5
veces más potente.

REMOLACHA
3 medianas CRUDAS
(400-500g).
Aportan 400-600 mg de
nitratos. ¡No las cocines!

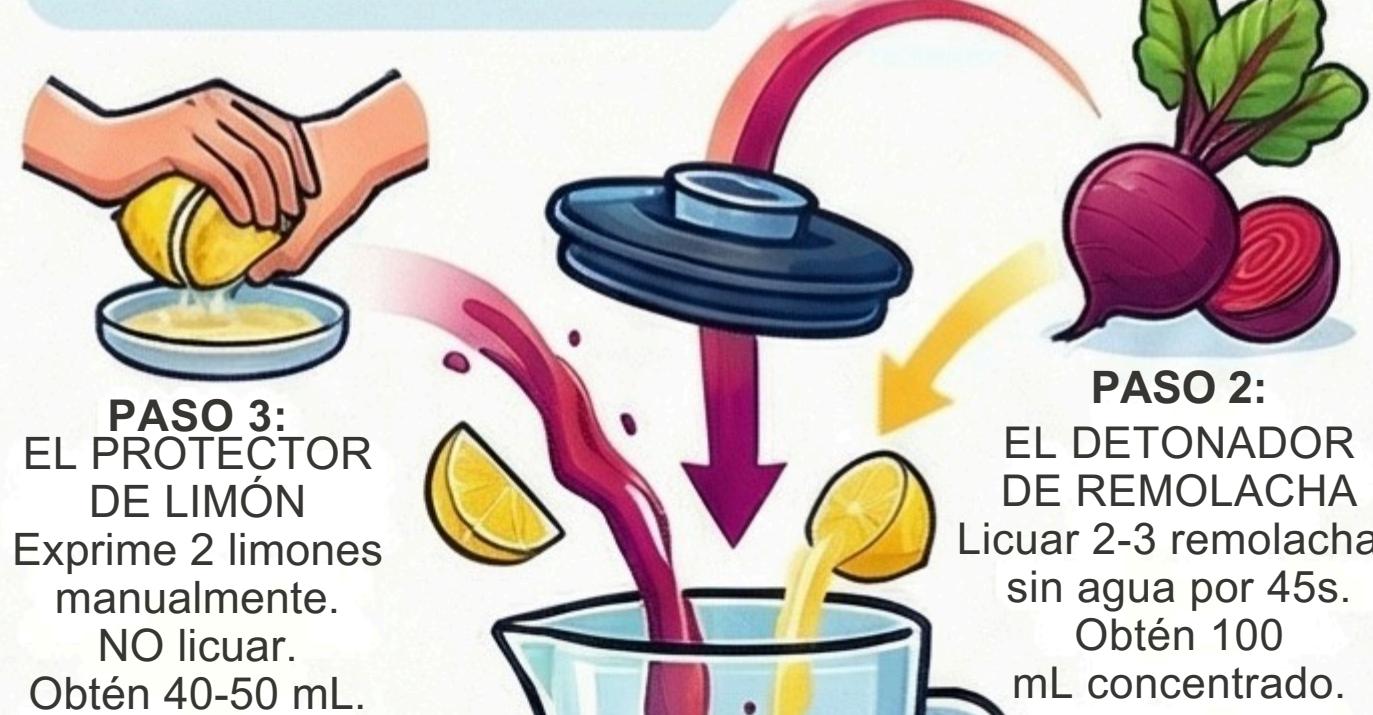
LIMONES
4-6 limones frescos.
Aportan 100-120 mg de
Vitamina C, que protege
al óxido nítrico.

AGUA FILTRADA
(2 litros)
- Para diluir
y absorber

PASO 1:
LA BASE DE SANDÍA
Licuar con corteza
por 60s.
Obtén 500 mL.



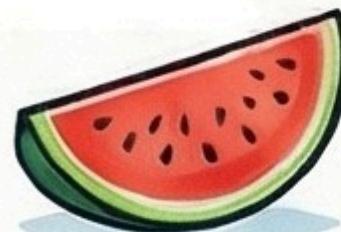
PASO 2:
EL DETONADOR DE REMOLACHA
Licuar 2-3 remolachas
sin agua por 45s.
Obtén 100
mL concentrado.



PASO 3:
EL PROTECTOR DE LIMÓN
Exprime 2 limones
manualmente.
NO licuar.
Obtén 40-50 mL.

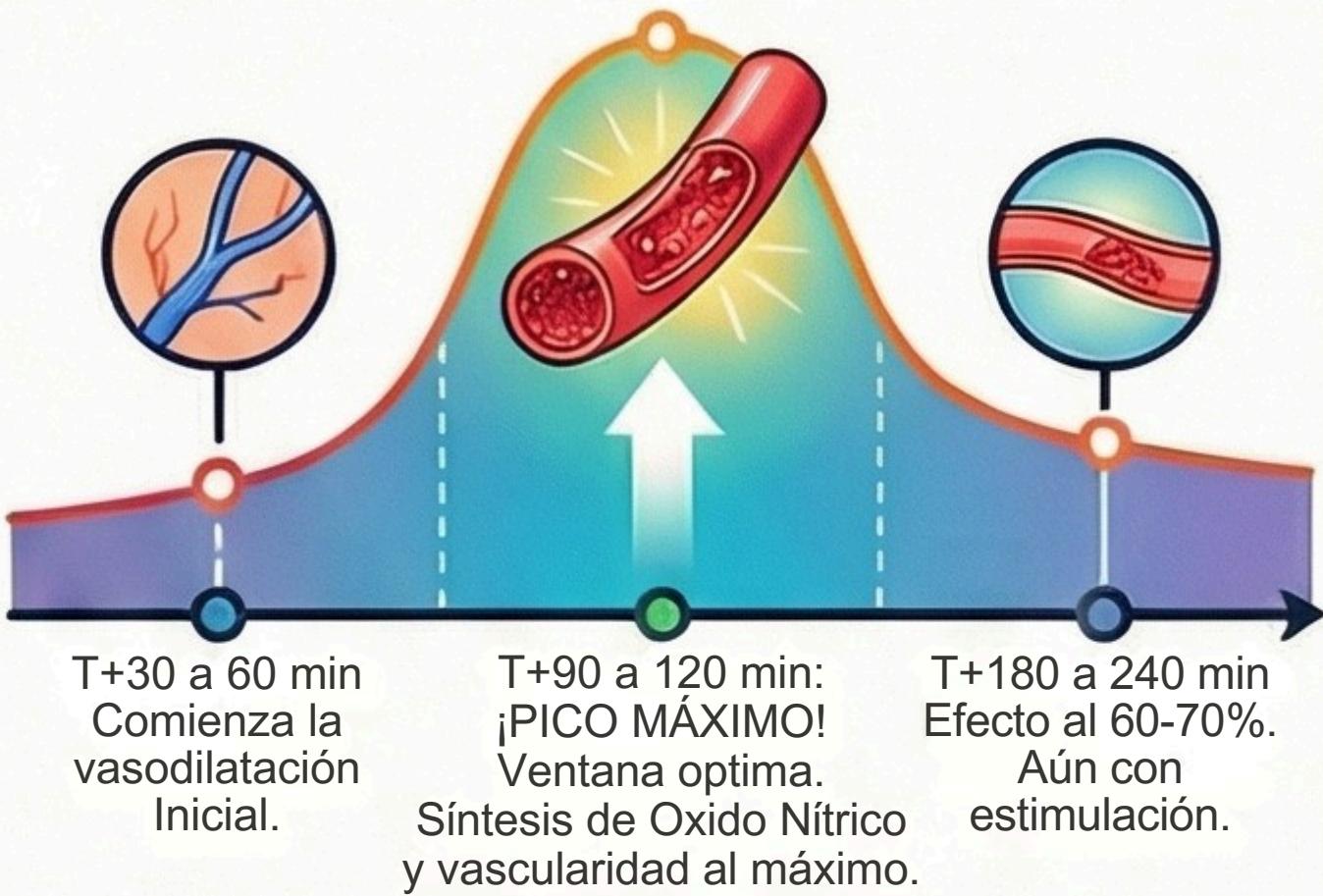


PASO 4:
MEZCLA Y
DILUCIÓN
Combina jugos y
Licuar 200 mL de
agua TISIA. Mezclar
suavemente.



¡IBE BEBE INMEDIATAMENTE!
El Óxido Nítrico es volátil. Bébelo
LENTEAMENTE durante 12-15 minutos.
NUNCA de un tiro.

CRONOGRAMA DE EFECTOS:
LA VENTANA OPTIMA DE ACCIÓN



SABOTEADORES: ¡EVÍTALOS 6 HORAS ANTES!



AZÚCAR Y HARINAS REFINADAS
Enemigo 91, Destruye 40-50% del óxido nítrico.



ALCOHOL (CUALQUIER CANTIDAD)
Inhibe producción y deshidrata. Una copa reduce el efecto en 30-40%.



COMIDAS PESADAS O GRASAS
Desvían sangre a la digestión por 2-4 horas.



CAFEÍNA EXCESIVA
Más de 500mg Actúa como vasoconstrictor. Ultima taza antes de las 2 PM.

AMPLIFICADORES Y CONTRAINDICACIONES

AMPLIFICADOR:
RESPIRACIÓN 4-7-8



15 minutos antes, repite 4 veces para bajar el cortisol.

AMPLIFICADOR:
TEMPERATURA



Ambiente cálido promueve vasodilatación. El frío la inhibe.

¡CONTRAINDICACIÓN CRÍTICA

NUNCA combines con VIAGRA/CIALIS. Riesgo de bajada de presión SEVERA. Esperar +24h.



CONSULTA A TU MÉDICO

Evitar si tienes presión alta, diabetes sin controlar o que tomen medicamentos con nitratos.

