



Pack Inicio Serena

Guía conjunta e introducción progresiva

El Pack Inicio Serena reúne dos fórmulas diferentes dentro de una misma rutina diaria: **Flora Serena PRO + Magnesio Serena PRO**. Cada producto mantiene su propia dosis, composición y función dentro del pack.



Dosis diaria completa del Pack Inicio Serena

Dosis diaria recomendada

La dosis diaria indicada para el pack es:

Después del desayuno

✓ 1 cápsula de Magnesio Serena PRO.

✓ 1 cápsula de Flora Serena PRO.

Durante o después de la cena

✓ 1 cápsula de Magnesio Serena PRO.

✓ 1 cápsula de Flora Serena PRO.

Total diario:

✓ 2 cápsulas de Magnesio Serena PRO.

✓ 2 cápsulas de Flora Serena PRO.

Acompaña cada toma con un vaso de agua.

Recomendamos tomar las cápsulas durante o inmediatamente después de una comida, **especialmente Flora Serena PRO**, y evitar su consumo con el estómago vacío.



¿Es obligatorio comenzar con las cuatro cápsulas desde el primer día?

No.

Las personas acostumbradas a tomar complementos alimenticios y sin especial sensibilidad digestiva pueden comenzar directamente con la dosis diaria completa.

Sin embargo, las personas que:

- ✓ Nunca se han suplementado.
- ✓ Tienen un estómago sensible.
- ✓ Presentan sensibilidad intestinal.
- ✓ Suelen experimentar molestias al introducir nuevos productos.
- ✓ Prefieren comprobar su tolerancia individual.

Pueden realizar una introducción progresiva.

Esta incorporación gradual es opcional y temporal. No modifica la dosis diaria recomendada de cada producto, sino que permite construir la rutina paso a paso.

Introducción progresiva recomendada

Para observar mejor la tolerancia, recomendamos incorporar primero Flora Serena PRO y añadir después Magnesio Serena PRO.

La razón es sencilla: si se introducen dos productos nuevos al mismo tiempo y aparece una molestia, resulta más difícil identificar cuál de ellos puede estar relacionado con ella.



Días 1 a 3:

Después del desayuno o de la comida principal:

- ✓ 1 cápsula de Flora Serena PRO.

Durante estos primeros días no es necesario introducir todavía Magnesio Serena PRO. **Observa especialmente:**

- ✓ La tolerancia del estómago.
- ✓ La aparición de gases o hinchazón.
- ✓ Cambios en el ritmo intestinal.
- ✓ Cualquier sensación nueva o repetida.



Días 4 a 6:

Después del desayuno:

- ✓ 1 cápsula de Flora Serena PRO.



Durante o después de la cena:

✓ 1 cápsula de Magnesio Serena PRO.

De esta forma, los dos productos se introducen en momentos distintos y resulta más sencillo observar la respuesta individual.

Días 7 a 9:

Si la tolerancia ha sido buena:

Después del desayuno:

✓ 1 cápsula de Magnesio Serena PRO.

✓ 1 cápsula de Flora Serena PRO.

Durante o después de la cena:

✓ 1 cápsula de Flora Serena PRO.

En esta fase se completa la dosis diaria de Flora y se mantiene una sola cápsula de Magnesio para seguir observando su tolerancia.

Desde el día 10

Si no han aparecido molestias relevantes, pasar a la dosis diaria completa:

Después del desayuno:

✓ 1 cápsula de Magnesio Serena PRO.

✓ 1 cápsula de Flora Serena PRO.

Durante o después de la cena:

✓ 1 cápsula de Magnesio Serena PRO.

✓ 1 cápsula de Flora Serena PRO.

Opción progresiva simplificada

Las personas sin especial sensibilidad que únicamente deseen comenzar con menos cápsulas pueden seguir una pauta más breve:

Días 1 a 3:

✓ 1 cápsula de Magnesio Serena PRO después de la cena.

✓ 1 cápsula de Flora Serena PRO después del desayuno.



Desde el día 4

Si la tolerancia ha sido buena:

- ✓ 1 cápsula de Flora y 1 cápsula de Magnesio después del desayuno.
- ✓ 1 cápsula de Flora y 1 cápsula de Magnesio durante o después de la cena.

La opción simplificada introduce los dos productos desde el primer día. La pauta más escalonada permite identificar mejor la tolerancia individual.

¿Por qué no recomendamos tomar todas las cápsulas juntas?

Concentrar las cuatro cápsulas en una única toma:

- ✓ Aumenta la carga digestiva de ese momento.
- ✓ Puede dificultar la tolerancia en personas sensibles.
- ✓ Hace más difícil saber qué producto ha provocado una molestia.
- ✓ No respeta la estructura de mañana y noche planteada para la rutina.
- ✓ Puede aumentar el riesgo de olvido durante el resto del día.

Por eso recomendamos dividir las tomas.

No se trata de hacer la rutina más complicada, sino de distribuirla de una forma más lógica y llevadera.

¿Por qué comenzar primero con Flora?

Flora Serena PRO contiene:

- Una combinación de 12 cepas.
- Ingredientes prebióticos como inulina y FOS.
- Zinc.
- Extracto estandarizado de arándano rojo rico en PACs. Cápsula vegetal gastrorresistente.

Los microorganismos y los ingredientes fermentables pueden coincidir con gases, hinchazón o cambios intestinales leves durante los primeros días en algunas personas.

Además, el zinc puede provocar náuseas o malestar cuando se toma en ayunas.

Introducir Flora primero permite:

- Comprobar su tolerancia de forma aislada.
- Ajustar el momento de la toma.
- Ver si conviene mantener temporalmente una cápsula diaria.
- Evitar atribuir cualquier molestia posterior al magnesio sin haberlo comprobado.



¿Por qué añadir después Magnesio?

Magnesio Serena PRO contiene:

- ✓ Magnesio en forma de bisglicinato.
- ✓ Taurina.
- ✓ Vitamina B6 en forma de P-5-P.

Los complementos de magnesio pueden producir en algunas personas:

- ✓ Heces más blandas.
- ✓ Aumento del tránsito intestinal.
- ✓ Retortijones.
- ✓ Náuseas.
- ✓ Molestia abdominal.

Al introducirlo después de Flora resulta más sencillo distinguir:

Una posible adaptación relacionada con los ingredientes de Flora.
Una posible modificación del tránsito relacionada con el magnesio.
Una molestia provocada por la toma en ayunas.
Una reacción que no está necesariamente vinculada al pack.

¿Qué hacer si aparece una molestia?

Si la molestia es leve

1. Comprueba que las cápsulas se están tomando con comida.
2. Vuelve temporalmente al paso anterior de la introducción.
3. Mantén solo el producto que ya se toleraba correctamente.
4. No aumentes la dosis hasta que la molestia haya desaparecido.
5. Evita introducir otros complementos nuevos al mismo tiempo.
6. Observa qué producto se había añadido más recientemente.

Si aparece náusea o ardor después de Flora

1. Comprueba que no se ha tomado en ayunas.
2. Tómalas durante o después de una comida suficiente.
3. Evita acompañarla únicamente de café.
4. Mantén temporalmente una sola cápsula diaria.
5. Suspéndela si la molestia vuelve a repetirse.

Si aparecen gases o hinchazón después de Flora

1. Mantén temporalmente una sola cápsula diaria.
 2. Observa la evolución durante los días siguientes.
 3. No aumentes mientras continúe la molestia.
 4. Consulta con un profesional sanitario si tienes síndrome del intestino irritable, sensibilidad a FODMAP u otro problema digestivo diagnosticado.
- 

Si aparecen heces blandas o mayor tránsito después de Magnesio

1. Vuelve temporalmente a una sola cápsula diaria.
2. Tómalas con la cena.
3. No añadas la segunda cápsula hasta recuperar una buena tolerancia.
4. Suspende su uso y consulta si la diarrea es intensa, persistente o reaparece cada vez que lo tomas.

Si olvidas una toma

No dupliques la siguiente dosis.

Continúa con la siguiente toma prevista dentro de tu rutina habitual.

No es necesario tomar todas las cápsulas juntas al final del día para compensar una toma olvidada.

Uso con medicamentos

Si tomas medicamentos de forma habitual, consulta con un médico o farmacéutico antes de comenzar el pack. El magnesio puede interferir con la absorción de determinados medicamentos, **entre ellos:**

- ✓ Algunos antibióticos.
- ✓ Determinados medicamentos para la osteoporosis.
- ✓ Algunos tratamientos para la tiroides.

Además, cuando se está utilizando un antibiótico puede ser necesario separar su toma de Flora Serena PRO. La separación exacta depende del medicamento.

No cambies el horario ni suspendas un tratamiento por tu cuenta.

Situaciones que requieren consulta previa

Consulta con un profesional sanitario antes de utilizar el Pack Inicio Serena si:

1. Estás embarazada o en periodo de lactancia.
2. Tomas medicamentos de forma habitual.
3. Estás siguiendo un tratamiento antibiótico.
4. Tomas medicación para la tiroides.
5. Tomas medicamentos para la osteoporosis.
6. Tienes una enfermedad renal o una función renal reducida.
7. Tienes una enfermedad digestiva diagnosticada.
8. Presentas síndrome del intestino irritable con síntomas importantes.
9. Tienes una inmunodeficiencia.

10. Estás recibiendo tratamiento inmunosupresor.
11. Utilizas otros complementos que contienen magnesio, vitamina B6 o zinc.
12. Estas bajo seguimiento médico por una enfermedad crónica.

Cuándo suspender y consultar

Suspende el producto incorporado más recientemente y **consulta con un profesional sanitario si aparece:**

1. Dolor abdominal intenso o persistente.
2. Dolor que empeora progresivamente.
3. Vómitos repetidos.
4. Diarrea intensa o prolongada.
5. Sangre en las heces.
6. Heces negras.
7. Debilidad intensa o inusual.
8. Mareo importante.
9. Confusión.
10. Dificultad para respirar.
11. Alteraciones del ritmo cardíaco.
12. Hinchazón de labios, cara o garganta.
13. Signos de reacción alérgica.
14. Cualquier síntoma que resulte especialmente preocupante.

No es necesario soportar dolor ni malestar importante para que **un complemento alimenticio haga efecto.**

Recomendaciones generales del pack

1. No superar la dosis diaria recomendada de cada producto.
2. No utilizar como sustituto de una dieta variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable.
3. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.
4. Seguir las condiciones de conservación indicadas en cada envase.
5. No utilizar ninguno de los productos si sus precintos están rotos o manipulados.
6. No duplicar una toma olvidada.
7. Revisar la composición de otros complementos utilizados simultáneamente.
8. Seguir siempre las indicaciones y advertencias que aparecen en los envases.

Motivación y complementariedad del Pack Inicio Serena

El Pack Inicio Serena no se ha creado simplemente para reunir dos productos en una misma compra.

Tampoco busca transmitir la idea de que cuantos más ingredientes se consuman, mejores serán necesariamente los resultados.

El pack reúne dos fórmulas diferentes porque aportan enfoques nutricionales complementarios dentro de una misma rutina diaria.



Dos productos, dos funciones diferenciadas

Flora Serena PRO

Flora Serena PRO incorpora:

- ✓ Una combinación de 12 cepas.
- ✓ 25.000 millones de UFC en la dosis diaria.
- ✓ Inulina y FOS.
- ✓ Zinc.
- ✓ Extracto estandarizado de arándano rojo rico en
- ✓ PACs. Cápsula vegetal gastrorresistente.

Su diseño combina un componente microbiológico, ingredientes prebióticos, un mineral con funciones nutricionales reconocidas y un ingrediente botánico estandarizado.

Magnesio Serena PRO

Magnesio Serena PRO incorpora:

- ✓ Magnesio en forma de bisglicinato.
- ✓ 140 mg de magnesio elemental en la dosis diaria.
- ✓ 200 mg de taurina.
- ✓ 2,8 mg de vitamina B6 en forma de P-5-P.
- ✓ Una pauta diaria dividida.

El magnesio y la vitamina B6 contribuyen, entre otras funciones, al funcionamiento normal del sistema nervioso, al metabolismo energético normal y a la reducción del cansancio y la fatiga.

El magnesio también contribuye a la función muscular normal.

¿Por qué tiene sentido utilizarlos juntos?

Flora Serena PRO y Magnesio Serena PRO no duplican la misma fórmula. Cada uno aporta componentes y funciones diferentes:

Flora Serena PRO

1. Aporta la combinación de cepas.
2. Incorpora ingredientes prebióticos.
3. Aporta zinc.
4. Añade un extracto botánico estandarizado.
5. Utiliza una cápsula gastrorresistente.

Magnesio Serena PRO

1. Incorpora vitamina B6 P-5-P.
 2. Añade taurina como componente complementario.
 3. Se centra en funciones nerviosas, musculares y energéticas normales.
 4. Utiliza una dosis repartida entre el día y la noche.
- 

El interés del pack está en la complementariedad, no en afirmar que un producto multiplica el efecto del otro.

Complementariedad no significa tratamiento conjunto

El Pack Inicio Serena no ha sido diseñado ni estudiado como un tratamiento médico. **No afirmamos que la combinación:**

1. Cure problemas digestivos.
2. Trate el cansancio.
3. Elimine el estrés.
4. Cure el insomnio.
5. Corrija enfermedades.
6. Sustituya una alimentación adecuada.
7. Sustituya la valoración de un profesional sanitario.

Utilizamos el concepto de complementariedad porque las dos fórmulas ocupan lugares diferentes dentro de la rutina.

Una rutina organizada de mañana y noche

Uno de los principales objetivos del pack es transformar la suplementación en una rutina comprensible.

Por la mañana

✓ 1 cápsula de Magnesio Serena PRO.

✓ 1 cápsula de Flora Serena PRO.

Por la noche

✓ 1 cápsula de Magnesio Serena PRO.

✓ 1 cápsula de Flora Serena PRO.

Esta organización:

1. Reparte las cápsulas.
 2. Evita concentrar toda la toma.
 3. Facilita recordar la pauta.
 4. Permite asociarla a dos comidas habituales.
 5. Ayuda a mantener la constancia.
-

El pack no busca resultados inmediatos

El Pack Inicio Serena está pensado para formar parte de una rutina mantenida.

No todas las personas perciben los mismos cambios ni los perciben en el mismo momento.

La respuesta individual puede depender de:

1. La alimentación.
2. El estado nutricional.
3. El descanso.
4. La actividad física.
5. La hidratación.
6. El nivel de estrés.
7. La salud digestiva.
8. La medicación.
9. Otros factores personales.

No sentir un efecto inmediato no significa que la rutina se esté realizando incorrectamente.

Comprender antes de consumir

El Pack Inicio Serena incorpora una guía porque consideramos que la suplementación no debería reducirse a tomar cápsulas sin saber qué contienen.

Queremos que la persona pueda comprender:

1. Qué significa UFC.
2. Por qué se utiliza una cápsula gastrorresistente.
Qué son la inulina y los FOS.
3. Qué son las PACs.
4. Qué funciones tiene reconocidas el zinc.
5. Qué significa magnesio elemental.
6. Qué aporta el magnesio.
7. Qué significa vitamina B6 P-5-P.
8. Qué papel ocupa la taurina.
9. Por qué se divide la dosis.

Una persona que comprende su rutina puede utilizarla con mayor criterio.

Menos productos, mejor comprendidos

El Pack Inicio Serena no pretende iniciar a la persona con una colección interminable de suplementos.

La propuesta inicial se limita a dos fórmulas diferenciadas.

Esto permite:

1. Evitar acumular ingredientes sin revisar.
2. Observar la tolerancia individual.
3. Construir una rutina antes de incorporar otros productos.
4. Mantener un esquema sencillo.

El objetivo no es tomar más, sino tomar con mayor conocimiento.

¿Por qué dura un mes?

Cada envase contiene 60 cápsulas y la dosis diaria recomendada es de 2 cápsulas.

Por tanto, cada producto proporciona una rutina de aproximadamente 30 días. El pack permite mantener Flora y Magnesio durante el mismo periodo y evita que uno de los productos termine antes que el otro cuando se sigue la pauta indicada.

Una puerta de entrada al ecosistema Serena

El Pack Inicio Serena representa el primer nivel de una rutina organizada.

No obliga a utilizar otros productos ni presupone que todas las personas necesiten la misma suplementación.

Su función es ofrecer un punto de partida compuesto por:

- Una fórmula microbiológica y nutricional.
- Una fórmula mineral y vitamínica.
- Una pauta clara.
- Una introducción progresiva.
- Información sobre tolerancia.
- Educación sobre los ingredientes.

Cualquier ampliación posterior de la rutina debe realizarse con criterio, revisando la alimentación, las necesidades personales, los demás complementos utilizados y, cuando proceda, la orientación profesional.

Lo que el pack no pretende ser

El Pack Inicio Serena:

1. No es una solución universal.
2. No es un tratamiento médico.
3. No sustituye una dieta variada.
4. No sustituye el descanso.
5. No sustituye la actividad física.
6. No sustituye el seguimiento profesional.
7. No garantiza las mismas sensaciones en todas las personas.
8. No exige sentir efectos inmediatos.
9. No justifica ignorar síntomas persistentes.

El verdadero motivo del Pack Inicio Serena

El motivo del pack no es vender dos botes en lugar de uno.

Es ayudar a construir una rutina comprensible:

- Saber qué se está tomando.
- Entender por qué se ha formulado así.
- Distribuir correctamente las tomas.
- Introducir los productos de forma gradual cuando sea necesario.
- Reconocer posibles problemas de tolerancia.
- Evitar expectativas irreales.
- Mantener la constancia.
- Tomar decisiones con mayor criterio.

Una rutina consciente comienza cuando la persona deja de tomar cápsulas de manera automática y empieza a comprender el sentido de cada producto.

Ese es el principio del acompañamiento Serena.