BAD NUTRITION

GUÍA PERSONAL / EDICIÓN +40

MIS ESENCIALES

+40

Suplementos, herramientas y hábitos que forman parte de mi sistema

ROI CASADO × BAD NUTRITION

Lo que utilizo. Por qué forma parte de mi rutina. Qué papel ocupa dentro de mi enfoque.

EL SISTEMA VIENE ANTES QUE EL SUPLEMENTO.

P02 · EL SISTEMA PRIMERO

ANTES DEL SUPLEMENTO, VA EL SISTEMA

Cuanto más aprendo sobre salud, menos creo en soluciones aisladas.

No construyo mi bienestar alrededor de un suplemento, un alimento o una tecnología.

Mi base sigue siendo bastante menos espectacular:

01 **DORMIR BIEN**
02 **ENTRENAR FUERZA**
03 **COMER ADECUADAMENTE**
04 **MOVERME**
05 **RECIBIR LUZ NATURAL**
06 **RECUPERAR**
07 **SER CONSISTENTE**

Después utilizo determinados suplementos y herramientas para complementar esa base. Nunca para sustituirla.

NO BUSCO ACUMULAR COSAS.
BUSCO CONSTRUIR UN SISTEMA QUE PUEDA SOSTENER.

Esta guía recoge mi protocolo personal actual. No significa que todo lo que utilizo sea apropiado para todas las personas.

P03 · CÓMO LEER ESTA GUÍA

NO ES UNA LISTA DE “LO QUE DEBES TOMAR”

Es lo que utilizo yo y el criterio con el que lo integro.

01 QUÉ ES
El producto o la tecnología que tienes delante.

02 POR QUÉ LO USO
El papel que ocupa dentro de mi sistema.

03 POR QUÉ ESTE Y NO OTRO
Formulación, materias primas, dosis, tolerancia, practicidad, experiencia y encaje. No afirmo que sea el único válido.

04 CÓMO LO INTEGRO
Mi uso habitual, normalmente siguiendo la pauta recomendada.

05 DÓNDE LO CONSIGO
Compra directa, código o conversación con Roi.

TRANSPARENCIA

Algunos enlaces forman parte de relaciones de afiliación, distribución o colaboración. Si compras mediante ellos, puedo recibir una comisión o beneficio. Eso no sustituye mi criterio de selección.

FIJO / base actual **ESTACIONAL / según contexto**

Immunotec: si compras desde otro país, cambia la BANDERA / PAÍS antes del pedido. Catálogo y disponibilidad pueden variar por región. Si no aparece, escríbeme.

P04 · FIJO / USO DIARIO

IMMUNOCAL

Cisteína · precursores de glutatión



Imagen oficial · presentación según país

QUÉ ES

Aislado de proteína de suero no desnaturalizado, diseñado para aportar cisteína: un aminoácido necesario para sintetizar glutatión.

QUÉ ME INTERESA

Me interesa aportar precursores que el propio organismo utiliza. En mi sistema, eso encaja mejor que perseguir una molécula aislada.

CLAVES DE LA FÓRMULA

Suero no desnaturalizado / Cisteína / Precursor de glutatión

Regular · Platinum · Sport: elijo la versión según el contexto.

POR QUÉ LO USO

Entreno, trabajo mucho y quiero conservar capacidad durante décadas. Presto atención al estímulo, la recuperación y los sistemas antioxidantes endógenos.

POR QUÉ ESTE Y NO OTRO

No lo uso como una proteína de suero convencional. Lo elijo por su enfoque en precursores, el suero no desnaturalizado, las versiones disponibles y mi experiencia continuada.

+40 Me interesa conservar margen fisiológico, no acumular “empujones” aislados.

NO SE TRATA SOLO DE PRODUCIR MÁS.

TAMBIÉN DE CUIDAR EL SISTEMA QUE TE PERMITE SEGUIR PRODUCIENDO.

¿COMPRAS FUERA DE ESPAÑA?

Cambia la BANDERA / PAÍS de la tienda antes de comprar.

Catálogo y disponibilidad pueden variar según región.

¿NO APARECE? HABLAR CON ROI

P05 · FIJO / USO DIARIO

LEVELUK K8

Agua · hidratación · rutina diaria



Imagen oficial · presentación según país

QUÉ ES

Equipo doméstico de electrólisis de agua. El fabricante indica ocho placas de titanio recubiertas de platino, cinco tipos de agua y un rango de pH de 2,5 a 11,5.

QUÉ ME INTERESA

Para mí, hidratarme es una base cotidiana que utilizo muchas veces al día. Quiero resolverla con constancia.

CLAVES DE LA FÓRMULA / HERRAMIENTA

Instalación permanente / Distintos tipos de agua / Ocho placas

Automatización · limpieza · filtro · facilidad de uso frecuente.

POR QUÉ LO USO

Antes de buscar un suplemento sofisticado, quiero tener resuelto el hábito diario del agua.

POR QUÉ ESTE Y NO OTRO

La elijo por su instalación, funciones automatizadas, mantenimiento del filtro y encaje real en mi rutina. No le atribuyo propiedades terapéuticas al pH ni al ORP.

+40 Cuanto más compleja se vuelve la vida, más valoro automatizar las bases.

ANTES DE OPTIMIZAR LO EXTRAORDINARIO,
INTENTO TENER RESUELTO LO COTIDIANO.

QUIERO INFORMACIÓN SOBRE KANGEN

Escanea para abrir WhatsApp con Roi.

P06 · FIJO / USO DIARIO

OMEGA GEN V

EPA · DHA · CoQ10 · fórmula combinada



Imagen oficial · presentación según país

QUÉ ES

Combina EPA y DHA procedentes de aceite de pescado con CoQ10, vitamina E, cúrcuma y piperina.

QUÉ ME INTERESA

Los omega-3 forman parte de mi estrategia. No reduzco la salud al músculo ni al rendimiento inmediato.

CLAVES DE LA FÓRMULA / HERRAMIENTA

EPA + DHA / CoQ10 / Vitamina E

Cúrcuma · piperina. Fórmula y presentación según región.

POR QUÉ LO USO

Quiero una fuente estable de EPA y DHA integrada en mi protocolo diario, siguiendo la pauta del producto.

POR QUÉ ESTE Y NO OTRO

No es el único omega-3 válido. Lo elijo por la combinación de componentes, la adherencia y la tolerancia en mi caso.

+40 No todo lo que deseo preservar se mide en kilos levantados.

NO TODO LO QUE QUIERO CONSERVAR
SE VE EN EL ESPEJO.

TIENDA IMMUNOTEC DE ROI

¿COMPRAS FUERA DE ESPAÑA? Cambia la BANDERA / PAÍS antes de comprar. Catálogo y disponibilidad varían por región.

¿NO APARECE? HABLAR CON ROI

P07 · FIJO / USO DIARIO

PROBIO 3+

Microbiota · probióticos · prebiótico



Imagen oficial · presentación según país

QUÉ ES

Combina siete cepas probióticas, un prebiótico y extracto de arándano. Incorpora microorganismos, fibra y un componente vegetal.

QUÉ ME INTERESA

No considero la digestión secundaria: alimentación, absorción, microbiota y bienestar digestivo forman parte del sistema.

CLAVES DE LA FÓRMULA / HERRAMIENTA

Siete cepas / Prebiótico / Extracto de arándano

Una cápsula diaria, siguiendo la pauta del producto.

POR QUÉ LO USO

Si cuido entrenamiento y nutrición, también quiero prestar atención al entorno intestinal.

POR QUÉ ESTE Y NO OTRO

Me interesa la combinación de cepas y prebiótico, su fórmula práctica y la facilidad de mantener el uso.

+40 La salud integral exige mirar más allá del entrenamiento.

EL RENDIMIENTO NO EMPIEZA
Y TERMINA EN EL MÚSCULO.

TIENDA IMMUNOTEC DE ROI

¿COMPRAS FUERA DE ESPAÑA? Cambia la BANDERA / PAÍS antes de comprar. Catálogo y disponibilidad varían por región.

¿NO APARECE? HABLAR CON ROI

P08 · FIJO / USO DIARIO

KANGEN UKON

Cúrcuma · fitonutrientes · mantenimiento



Imagen oficial · presentación según país

QUÉ ES

Fórmula de Enagic basada en cúrcuma longa y silvestre. Incluye polvo y aceite de cúrcuma con una matriz de aceites vegetales, tocotrienoles y vitaminas.

QUÉ ME INTERESA

La integro como parte de mi estrategia cotidiana de mantenimiento y recuperación.

CLAVES DE LA FÓRMULA / HERRAMIENTA

Cúrcuma en polvo + aceite / Matriz vegetal

No equiparar automáticamente con extractos clínicos estandarizados de curcuminoides.

POR QUÉ LO USO

Me interesa conservar la capacidad de entrenar, moverme y exigir a mi cuerpo a largo plazo.

POR QUÉ ESTE Y NO OTRO

La elijo por la combinación de polvo y aceite, su encaje en la rutina Enagic y mi adherencia. No afirmo que sea universalmente superior.

+40 Longevidad también significa conservar capacidad.

LA LONGEVIDAD QUE ME INTERESA NO ES SOLO DURAR.
ES CONSERVAR CAPACIDAD.

QUIERO INFORMACIÓN SOBRE UKON

Escanea para abrir WhatsApp con Roi.

P09 · FIJO / USO DIARIO

ZENITY

Descanso · sistema nervioso · transición



Imagen oficial · presentación según país

QUÉ ES

Zenity es un suplemento orientado al descanso que combina péptidos bioactivos derivados de la leche y bisglicinato de magnesio, sin melatonina.

QUÉ ME INTERESA

Quiero herramientas que acompañen el paso desde la exigencia hacia el descanso y la recuperación.

CLAVES DE LA FÓRMULA / HERRAMIENTA

Péptidos bioactivos de leche / Bisglicinato de magnesio / Sin melatonina

Zenity: descanso / sueño / transición a recuperación. Be Calm: regulación durante el día / estrés / foco.

POR QUÉ LO USO

Trabajo, entrenamiento, familia y pantallas ya aportan estímulo suficiente. También necesito saber detenerme.

POR QUÉ ESTE Y NO OTRO

No lo uso para sustituir la higiene del sueño. Su función es concreta y no duplica exactamente la de Be Calm.

+40 Con más responsabilidades, más valiosa es la transición voluntaria al descanso.

NO PUEDES VIVIR SIEMPRE EN MODO “ON”
Y LLAMAR A ESO RENDIMIENTO.

TIENDA IMMUNOTEC DE ROI

¿COMPRAS FUERA DE ESPAÑA? Cambia la BANDERA / PAÍS antes de comprar. Catálogo y disponibilidad varían por región.

¿NO APARECE? HABLAR CON ROI

P10 · FIJO / USO REGULAR

FOTOBIOMODULACIÓN

Luz roja · infrarrojo cercano · recuperación



Imagen oficial · presentación según país

QUÉ ES

Utiliza determinadas longitudes de onda de luz roja e infrarrojo cercano como estímulo físico. Equipo de uso: Panel Profesional Nice Mood · modelo SN500.

QUÉ ME INTERESA

La luz, la oscuridad, la temperatura, el movimiento y el descanso también forman parte del entorno que organizo.

CLAVES DE LA FÓRMULA / HERRAMIENTA

630 nm / 660 nm / 810 nm / 850 nm

Longitudes de onda según la ficha técnica publicada para el modelo SN500.

POR QUÉ LO USO

La integro como herramienta ambiental complementaria dentro de mi protocolo de recuperación.

POR QUÉ ESTE Y NO OTRO

Busco rojo e infrarrojo cercano, superficie útil, temporizador, estabilidad, ausencia de flicker declarada, vendedor identificable y garantía.

+40 Mi protocolo incluye herramientas que no se ingieren.

NO TODO LO QUE MODIFICA TU FISIOLOGÍA ENTRA POR LA BOCA.

ACCESO · NICE MOOD

CÓDIGO ROIMOOD

Escanea para abrir el enlace de acceso.

P11 · FIJO / USO DIARIO

BE CALM

Estrés · regulación · foco



Imagen oficial · presentación según país

QUÉ ES

Fórmula con adaptógenos, aminoácidos, extractos vegetales, vitaminas y minerales.

QUÉ ME INTERESA

Incluye ashwagandha, rhodiola, reishi, ginkgo, L-teanina, glicina, lavanda, magnesio y vitaminas B5/B6.

CLAVES DE LA FÓRMULA / HERRAMIENTA

Adaptógenos / Aminoácidos / Extractos

Be Calm: regulación durante el día. Zenity: transición al descanso.

POR QUÉ LO USO

No quiero confundir rendimiento con aceleración permanente. Trabajo, familia y entrenamiento generan carga.

POR QUÉ ESTE Y NO OTRO

Reúne en una fórmula varios componentes que me interesan, sin obligarme a usar tantos productos independientes.

+40 La regulación también forma parte de mi rendimiento.

NO TODO RENDIMIENTO CONSISTE EN ACTIVARTE.
PARTE CONSISTE EN SABER REGULARTE.

ACCESO · BE LEVELS

CÓDIGO ROIBELEVELS

Escanea para abrir el enlace de acceso.

P12 · MI PROTOCOLO FIJO

LO QUE FORMA PARTE DE MI BASE

Las cantidades pueden variar; estos ocho elementos forman parte de mi protocolo actual.

01 GLUTATIÓN
Immunocal

02 HIDRATACIÓN
Kangen K8

03 OMEGA-3
Omega Gen V

04 MICROBIOTA
Probio 3+

05 MANTENIMIENTO
Ukon

06 DESCANSO
Zenity

07 LUZ
Fotobiomodulación

08 REGULACIÓN
Be Calm

MI SISTEMA NO DEPENDE DE QUE CADA ELEMENTO SEA ESPECTACULAR. DEPENDE DE QUE EL CONJUNTO SEA SOSTENIBLE.

P13 · LO ESTACIONAL

NO TODO LO UTILIZO TODO EL TIEMPO

Una base estable no significa un protocolo rígido.

Entrenamiento, estrés, sueño, viajes, alimentación, recuperación y objetivos cambian. Con ellos pueden cambiar algunas herramientas.

PRIMER EJEMPLO / ESTACIONAL

TRIPLE MAGNESIUM

BE LEVELS



CLAVES DE LA FÓRMULA

Bisglicinato de magnesio · malato de dimagnesio · N-acetil taurinato de magnesio · vitamina B6.

POR QUÉ NO ES FIJO

En mi protocolo lo incorporo según el contexto, no como parte permanente de la base. Que yo lo utilice de forma estacional tampoco significa que otras personas necesiten hacerlo.

UN BUEN PROTOCOLO RESPONDE AL CONTEXTO. NO SE CONVIERTE EN UNA RELIGIÓN.

ACCESO · BE LEVELS

CÓDIGO ROIBELEVELS

P14 · PROTOCOLO COMPLETO

ESTA ES MI BASE.
NO ES TODO MI SISTEMA.

Además utilizo temporalmente otras herramientas según el contexto.

ENERGÍA · ENTRENAMIENTO · SUEÑO · RECUPERACIÓN · FOCO · DIGESTIÓN · ARTICULACIONES · VIAJES · INMUNIDAD

01 FIJOS
Lo que forma parte de mi base.

02 ESTACIONALES
Lo que entra según contexto.

03 HERRAMIENTAS
Tecnología, agua, luz y recuperación.

04 PRODUCTOS QUE EVALÚO
Lo que pruebo sin considerarlo aún parte de mi protocolo.

“Roi lo está probando” no significa “Roi lo recomienda”.

QUIERO EL PROTOCOLO COMPLETO

WhatsApp con Roi · palabra: PROTOCOLO

P15 · LA MARCA

BAD NUTRITION

Criterio antes que catálogo

BAD Nutrition nace para hablar de salud, suplementación y herramientas concretas sin convertir mi perfil personal en una tienda.

01 **ROI CASADO**
Mentalidad · hábitos · identidad · salud · decisiones · libros · mentoría · volver a gobernarte.

02 **BAD NUTRITION**
Productos · ingredientes · fórmulas · suplementación · agua · microbiota · luz · recuperación · comparativas · protocolos.

REGLA DE MARCA

QUÉ USO. POR QUÉ LO USO. POR QUÉ ESE Y NO OTRO. QUÉ DICE LA EVIDENCIA. Y DÓNDE LO CONSIGO.

UN ENLACE AFILIADO NO CONVIERTE AUTOMÁTICAMENTE UN PRODUCTO EN UNA RECOMENDACIÓN.

@badnutrition81
Conoce el proyecto y sus actualizaciones.

P16 · ACCESO Y CONTINUIDAD

¿QUÉ NECESITAS AHORA?

01 QUIERO COMPRAR
Utiliza el QR de la página de cada producto.

02 NO ENCUENTRO EL PRODUCTO
El catálogo cambia según país. Escríbeme para revisar alternativas de acceso.

03 QUIERO EL PROTOCOLO COMPLETO
Fijos, estacionales, nuevas incorporaciones y actualizaciones. Escribe PROTOCOLO.

04 QUIERO SEGUIR APRENDIENDO
BAD Nutrition: @badnutrition81.

WHATSAPP ROI

BAD NUTRITION

Esta guía describe mi selección personal. No sustituye una valoración sanitaria individual ni implica que todo sea apropiado para todas las personas.