

El método Glucotypp y mejora tu salud metabólica desde dentro

¿Qué es el Glucotipado Glucotypp? Imagina poder ver, con datos objetivos, cómo reacciona *tu* cuerpo a los alimentos que comes. Es un **método de análisis** que combina tecnología y ciencia para descubrir tu "glucotipo": el patrón único de cómo fluctúa tu glucosa en sangre después de comer. No es una dieta, ni un alimento milagroso. Glucotypp te ayuda a conocer los alimentos que *tu* cuerpo gestiona mejor para optimizar tu energía y bienestar.

¿En qué puede ayudarme? Los beneficios reales

Aplicar el método Glucotypp no es solo cuestión de números. Las personas que lo han utilizado han notado mejoras significativas en su día a día y en su salud a largo plazo:

- **Bienestar diario:** Notarás una **disminución del apetito**, una mejor sensación después de las comidas (menos hinchazón o pesadez) y un aumento de la energía general.
- **Mejora de parámetros clave:** Se ha demostrado que ayuda a mejorar la **tensión arterial**, reducir el **perímetro abdominal** y los niveles de **triglicéridos**.
- **Salud a futuro:** Al reducir el estrés metabólico (los "picos" de glucosa), disminuyes el riesgo de desarrollar problemas de salud como la resistencia a la insulina, la diabetes tipo 2 o enfermedades cardiovasculares.
- **Sin cambios drásticos:** No se trata de hacer dietas extremas, sino de ajustar tu alimentación habitual, potenciando los alimentos que tu cuerpo maneja bien y moderando aquellos que lo fuerzan.

¿Qué necesito para realizarlo? El proceso es sencillo. Solo necesitas:

1. **Un profesional de la nutrición** que aplique el método Glucotypp. Él será tu guía.
2. **Un monitor continuo de glucosa (MCG):** pequeño sensor que mide tu glucosa las 24 horas del día durante varios días.
3. **Registro de tus comidas:** Durante el periodo de monitorización, apuntarás qué alimentos consumes (la propia app Glucotypp te ayuda con esto).

El profesional combinará los datos de tu monitor de glucosa con tu registro de comidas. Mediante algoritmos e inteligencia artificial, el método Glucotypp analiza la información para identificar qué alimentos específicos causan oscilaciones beneficiosas o perjudiciales en *tu* glucosa. Con este análisis, recibirás unas recomendaciones nutricionales hechas a tu medida.

¿Te gustaría saber más? Si sientes que tu energía fluctúa, tienes digestiones pesadas, te preocupa tu salud metabólica o simplemente quieres conocer cómo tu cuerpo reacciona a la comida de una manera objetiva y personalizada, el Glucotipado puede ser para ti.

Este es el primer paso hacia una gestión de tu energía más inteligente y duradera.

***¿Te interesa? Pide más información a tu profesional de la nutrición o contáctanos para resolver tus dudas. ***