



EFFECTOS SECUNDARIOS MÁS COMUNES WILLPOWER

Mareos, Vómitos y/o náuseas.

Este efecto es el más común, y es el resultado de poner a trabajar tu metabolismo lento y sedentario, también es posible que lo cause el estar deshidratado (por ello te recomendamos beber de 1 litro y medio a 2 de agua natural al día).

Otra causa probable es que tu cuerpo esta ingiriendo un producto nuevo, pero no te preocupes, conforme vayan pasando los días tu cuerpo se irá acostumbrando y estos síntomas irán disminuyendo.

Solución: Estar tomando agua natural constantemente durante el día y comer por lo menos las 3 comidas al día, de preferencia saludables, evitando grasas en exceso.

Evacuaciones constantes, líquidas o semi líquidas.

Quizá la reacción más frecuente en personas que inician su tratamiento, causado al encapsular la grasa y desecharla.

Cuando nuestro cuerpo tiene grasa de más o estamos en un peso alto, lo más probable es que este efecto aparezca durante los primeros días o incluso las primeras dos semanas.

Pero no te preocupes, esto es parte del proceso de eliminar la grasa que tu cuerpo no necesita y es totalmente normal.

Solución: Alterna tu cápsula 1 día y sí y 1 no, bebe mucha agua y evita alimentos como gaseosas, grasas, exceso de carbohidratos y alcohol.

Bolitas en pechos, cuello, piernas y/o abdomen.

Podrán aparecer en donde más grasa acumulada tengas, como pechos, piernas, papada, también en brazos, no te espantes, es grasa que el tratamiento irá encapsulando y es totalmente normal.

Solución: Dar un masaje con crema o aceite por las noches en forma circular, ambién desaparecen solas en un par de semanas.



Dolor muscular

Algunas personas sienten dolor muscular parecido al que sientes después de hacer mucho ejercicio, esto es completamente normal, y es causado porque la grasa se está despegando de tu cuerpo.

¡DEJA LOS MALOS VICIOS!

Si bien, no necesitarás dietas o ejercicios durante tu tratamiento, nuestra recomendación siempre será que mantengas una vida lo más saludable posible, esto no solo ayudará a tu tratamiento a actuar más rápido y eficazmente, sino que te hará sentir mejor y ayudará a reducir los síntomas de los efectos secundarios.

Disminuye la ingesta de pan, tortillas, bebidas alcohólicas, sodas, comida chatarra y grasas.

Muévete al menos 10 minutos al día, puedes subir y bajar escaleras en vez de usar el ascensor.

