



Selene

Antes Serenity

PROTOCOLO DE CALMA Y CLARIDAD

Selene acompaña tu tarde con una fórmula magistral y un protocolo integral diseñado para favorecer la calma, la claridad mental y una transición más equilibrada hacia el cierre del día.



No es un suplemento. Es un sistema completo.

CÓMO TOMAR SELENE

- 2 cápsulas al día: una a media tarde y otra al anochecer
- Constancia recomendada: 4-6 semanas
- Ajusta entre 1 y 2 cápsulas según tu respuesta
- Consulta a tu profesional de la salud si estás embarazada, lactando o bajo tratamiento médico

INGREDIENTES CLAVE

Schisandra

Manzanilla

Pasiflora

Magnesio glicinato

Lion's Mane

LAS 4 CAPAS DEL SISTEMA BODHI



1. FÓRMULA MAGISTRAL

Ingredientes seleccionados para acompañar la calma, la claridad y la respuesta al estrés.



2. AUDIO DE HIPNOTERAPIA

Guía práctica para soltar tensión, regular la respiración y recuperar presencia.



3. PLAYLIST DE FRECUENCIAS

Música diseñada para crear un ambiente de serenidad y enfoque suave.



4. MINI PROTOCOLO DE TARDE

Hábitos simples que potencian la constancia y la experiencia de bienestar.

RUTINA DE TARDE RECOMENDADA

1



Haz una pausa y baja el ritmo.

2



Toma Selene con agua o una infusión.

3



Escanea el QR y activa tu audio o playlist.

4



Haz respiración lenta y estiramientos suaves.

5



Reduce pantallas y estímulos.

6



Cierra el día con tranquilidad.

LOS 4 MOMENTOS DEL DÍA BODHI



MAÑANA
Apolo

Enfoque y claridad mental



MEDIODÍA
Aurora

Bienestar emocional y vitalidad



TARDE
Selene

Calma y claridad mental



NOCHE
Morpheus

Sueño profundo y reparador

Suplemento alimenticio. Este material es informativo y no sustituye la orientación de un profesional de la salud.



BODHI

ORIGINS

Selene

Antes Serenity

MEJORES PRÁCTICAS Y PROTOCOLO AMPLIADO

Selene forma parte del sistema Bodhi para la tarde. Su objetivo es acompañar la calma, la claridad mental y una transición más equilibrada hacia el cierre del día.



1. ¿QUÉ HACE ÚNICO A SELENE?



FÓRMULA MAGISTRAL

Schisandra, manzanilla, pasiflora, magnesio glicinato y Lion's Mane en una combinación diseñada para acompañar la calma y la claridad.



AUDIO DE HIPNOTERAPIA

Incluye una guía práctica para soltar tensión, bajar el ritmo y recuperar presencia.



PLAYLIST DE FRECUENCIAS

Música pensada para crear un ambiente de serenidad y enfoque suave durante la tarde.



HÁBITOS DE ALTO IMPACTO

Pequeñas acciones repetidas cada día que potencian tu experiencia con Selene.



Cada fórmula incluye un protocolo: audio de hipnoterapia, playlist de frecuencias y hábitos de alto impacto. No es un suplemento. Es un sistema completo.



2. MEJORES PRÁCTICAS PARA POTENCIAR SELENE



Reserva 5 minutos para una pausa consciente.



Evita tareas intensas y discusiones al cierre del día.



Reduce cafeína, alcohol y exceso de estímulos por la tarde.



Prefiere una cena ligera y una infusión sin cafeína.



Camina al aire libre o busca contacto con naturaleza.



Usa luz tenue y disminuye pantallas.



Haz estiramientos suaves o yoga restaurativo.



Lleva un registro breve de tensión, calma y claridad.

3. RITUAL DE TARDE BODHI

1



BAJA EL RITMO

Cierra pendientes y cambia a una actividad más tranquila.

2



TOMA SELENE

Toma 1 cápsula a media tarde y otra al anochecer, con agua o una infusión.

3



ACTIVA TU AUDIO

Escucha tu hipnoterapia o tu playlist de frecuencias.

4



RESPIRA Y SUELTA

Inhala por la nariz y exhala lentamente durante 5 minutos.

5



CIERRA EL DÍA

Luz tenue, menos pantallas y una rutina simple al anochecer.

4. ¿QUÉ PUEDES ESPERAR?



DÍAS 1-3

Mayor conciencia de la tensión y una pausa más intencional.



SEMANA 1-2

Una rutina de tarde más ordenada y mayor sensación de calma.



SEMANA 3-6

Más consistencia, claridad y equilibrio en el cierre del día.

5. RECORDATORIOS IMPORTANTES

- ✦ La constancia hace la diferencia: úsalo durante 4-6 semanas.
- ✦ Ajusta entre 1 y 2 cápsulas según tu respuesta individual.
- ✦ Si estás embarazada, lactando o bajo tratamiento médico, consulta a tu profesional de la salud.
- ✦ Este material es informativo y acompaña hábitos de bienestar.

LOS 4 MOMENTOS DEL DÍA BODHI



MAÑANA
Apolo

Enfoque y claridad mental



MEDIODÍA
Aurora

Bienestar emocional y vitalidad



TARDE
Selene

Calma y claridad mental



NOCHE
Morpheus

Sueño profundo y reparador

Suplemento alimenticio. Este material es informativo y no sustituye la orientación de un profesional de la salud.