

## **PROTOCOLO A SEGUIR**

**TIRZ/GLP1 – Qué hacer y qué evitar durante y después del tratamiento:**

- **Comer 1 plátano al día y tomar potasio**
- **Beber 4 a 5 litros de agua por día y añadir un poco de sal rosa del Himalaya para los electrolitos**
- **Si no has comido en más de 4 horas y no tienes hambre, beber 1 litro de agua lentamente**
- **Usar sal rosa en tus comidas**
- **Tomar magnesio antes de dormir**
- **Evitar el alcohol y productos ácidos, ya que pueden provocar reflujo gástrico y náuseas**