



DÍA 2: Reto Descubre que suplemento necesita tu mascota

Radar de Oxidación Vitality

“Descubre qué cosas del día a día aceleran o frenan el desgaste celular”

Objetivo

Identificar los factores cotidianos que aumentan el **estrés oxidativo** y qué acciones simples puedes hacer hoy mismo para reducirlo.

El cuerpo de tu perro o gato está diseñado para mantener el equilibrio, pero su entorno puede facilitar o dificultar esa tarea.

Cada  que sumas acelera la oxidación.

Cada  que incorporas la frena.

Cómo hacerlo

- 1 Lee cada punto y marca  si **aumenta la oxidación**, o  si la reduce.
 - 2 Cuenta tus  y  al final.
 - 3 Elige una  para transformarla en  durante los próximos días.
-

Nº	Aspecto del día a día			Observaciones / Cambios propuestos
1	Horas de descanso	Falta de sueño / interrupciones	Sueño profundo y suficiente	
2	Alimentación	Pienso muy procesado o con cereales	Dieta natural / proteína de calidad	
3	Movimiento físico	Paseos escasos o rutinarios	Ejercicio adaptado y variado	

4	Estrés ambiental	Ruidos, gritos, tráfico, calor	Entorno tranquilo / control térmico
5	Tiempo solo	Muchas horas sin compañía	Acompañamiento o estímulos
6	Productos de limpieza	Químicos fuertes o aerosoles	Productos neutros / naturales
7	Hidratación	Poca agua / cuencos sucios	Agua fresca disponible todo el día
8	Estimulación mental	Monotonía, aburrimiento	Juegos de olfato, retos, variedad
9	Alimentación emocional	Comida por ansiedad / premios excesivos	Premios funcionales o fruta
10	Suplementación	Irregular / ausente	Constante y guiada por tu veterinaria



Interpreta tus resultados

- **0-6** 🔥 : Buen equilibrio.
 - **7-12** 🔥 : Oxidación moderada.
 - **13 o más** 🔥 : El cuerpo necesita apoyo urgente.
-



Reto final del día



Elige una 🔥 y anota tu acción:

“Voy a cambiar ____ por ____ durante los próximos 7 días.”

Ejemplo: “Voy a cambiar el paseo corto al asfalto por uno más largo en zona verde.”



Idea clave

“La salud no se pierde de golpe. Se desgasta poco a poco con lo que hacemos cada día.”