



GUÍA PRÁCTICA RETATRUTIDE



Dr. Gou

www.goutogo.mx

GOU
TO GO



Querido paciente,

Es un honor darte la bienvenida a esta Guía Práctica sobre Retatrutide, una herramienta diseñada para acompañarte en el camino hacia una mejor salud y calidad de vida.

El Retatrutide representa una de las innovaciones más prometedoras en el tratamiento de la obesidad, la resistencia a la insulina y otras condiciones metabólicas que afectan a millones de personas en el mundo. Su potencial no solo radica en favorecer la pérdida de peso, sino también en mejorar de manera integral tu salud metabólica y prevenir complicaciones a largo plazo.

Mi compromiso como médico funcional y especialista en péptidos es brindarte un acompañamiento cercano y profesional en cada paso de tu tratamiento. Esta guía busca ser un apoyo para resolver dudas, orientarte y ayudarte a tomar decisiones informadas sobre tu salud.

Gracias por confiar en mí y en mi equipo para ser parte de tu proceso. Recuerda que no se trata solo de bajar de peso, sino de recuperar bienestar, energía y vitalidad.

Con aprecio,

Dr. Miguel Angel Gou Cano

Céd. Prof. 4248002



¿Qué es RETATRUTIDE?

Es un péptido de nueva generación desarrollado para apoyar la pérdida de grasa corporal, el control del apetito y la mejora metabólica.

Actúa como un potente agonista triple de receptores: **GLP-1, GIP y Glucagón**, lo que lo convierte en una de las opciones más completas en el tratamiento de sobrepeso, obesidad y optimización corporal.

A diferencia de Ozempic o Mounjaro el mecanismo triple de **Retatrutide** permite:

- Pérdida de peso sostenida
- Reducción significativa de grasa abdominal
- Suprimir el apetito de forma potente y el manejo de antojos
- Mejorar la resistencia a la insulina y control glucémico
- Preservar masa muscular magra durante la pérdida de peso
- Aumentar el gasto energético basal
- Ideal para combinar con entrenamiento funcional y/o ejercicios de fuerza



Por estas razones, ha sido denominado por médicos de longevidad y expertos en biohacking como “la molécula milagro”.



¿Cómo funciona RETATRUTIDE ?

Mecanismo de TRIPLE acción:

GLP-1:

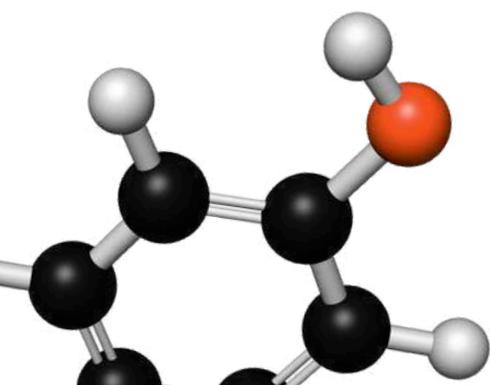
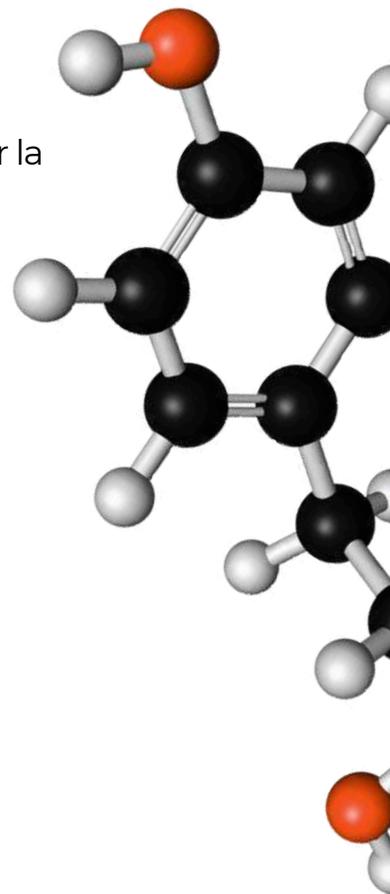
- Esta hormona reduce el apetito al actuar sobre el cerebro y mejorar la sensación de saciedad después de las comidas
- Retarda el vaciamiento gástrico
- Estimula la secreción de insulina cuando es necesaria

GIP:

- Estimula la liberación de insulina en respuesta a los alimentos, ayudando a mantener niveles saludables de glucosa en sangre
- Potencia la acción de GLP-1
- Mejora el metabolismo de carbohidratos y grasas

Glucagón:

- Promueve la movilización de grasas almacenadas y aumenta el gasto energético, lo que favorece la pérdida de peso
- Evita la pérdida de masa muscular durante la pérdida de peso



¿Cómo se utiliza RETATRUTIDE ?

- **Dosis:** En estudios clínicos, se evalúa en un rango de 0.5 mg a 12 mg por semana, con aumento progresivo según tolerancia.
- **Vía de administración:** Inyección subcutánea semanal.
- **Duración:** Entre 12 y 24 semanas en protocolos orientados a pérdida de grasa.
- **Monitoreo:** Se recomienda seguimiento con estudios de laboratorio: glucosa, insulina, enzimas hepáticas, perfil lipídico y panel hormonal.

¿Quiénes son candidatos para su uso?

- Pacientes con obesidad ($IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$)
- Pacientes con sobrepeso y comorbilidades tipo hipertensión, dislipidemia o apnea del sueño
- Pacientes con diabetes mellitus tipo 2 mal controlada, resistencia a la insulina o prediabetes
- Pacientes con obesidad visceral o síndrome metabólico
- Quienes han fracasado con otros tratamientos incluyendo GLP-1 tradicionales
- Para quien desea reducir grasa corporal sin comprometer masa muscular



Debe evitarse si usted:

- Tiene bajo peso o tendencia a pérdida muscular
- No realiza ejercicio, duerme mal o tiene una alimentación desordenada
- Busca resultados rápidos sin intención de modificar su estilo de vida

¿Cómo debe ser la alimentación durante el uso de Retatrutide?

Este péptido disminuye significativamente el apetito, por lo que la elección de alimentos debe ser estratégica y funcional.

Objetivo:

Consumir alimentos de alta densidad nutricional que mantengan la masa muscular, favorezcan el equilibrio hormonal y cubran las necesidades de micronutrientes.

Recomendaciones nutricionales:

- **Proteína:** 2.2 g por kg del peso objetivo
- **Grasas saludables:** 0.6 – 1g/kg de peso (priorizar omega - 3, MCT, aguacate)
- **Carbohidratos:** Según nivel de actividad física y sensibilidad a la insulina
- **Frecuencia de comidas:** 2 a 3 comidas por día favorecen la saciedad y adherencia



Alimentos recomendados:

- Carnes magras de res, salmón, huevos de libre pastoreo, pollo orgánico
- Verduras crucíferas, frutas rojas, aguacate, alimentos fermentados
- Carbohidratos de bajo impacto inflamatorio como arroz integral ó camote amarillo



Alimentos a evitar:

- Ultraprocesados, aceites vegetales refinados (canola, soya, girasol), azúcar blanca y edulcorantes sintéticos

¿Cómo entrenar durante el uso de Retatrutide?

Durante las primeras semanas puede experimentar menor apetito y en algunos casos, menor energía. Por eso, el entrenamiento debe ser eficiente e intencionado.

Entrenamiento de fuerza (3–4 veces por semana):

- Priorizar ejercicios compuestos: sentadillas, peso muerto, press, remo
- Carga moderada a alta (5–10 repeticiones por serie)
- Enfocarse más en intensidad que en volumen

Trabajo metabólico (1–2 veces por semana):

- Sesiones cortas de HIIT (máximo 10–15 minutos)
- Caminatas con carga “Chaleco con Lastre”, inclinaciones o empuje de trineo





Movimiento diario:

- Mínimo 8 – 12 mil pasos al día
- Caminar después de las comidas siempre mejora la respuesta glucémica

Sueño y recuperación: el factor olvidado

La efectividad de Retatrutide mejora si el eje circadiano está regulado y el cortisol se mantiene bajo.

Recomendaciones:

- Dormir 7 – 9 horas por noche
- Exposición a luz solar natural dentro de los primeros 30 minutos al despertar
- Evitar cafeína después de las 14:00 h
- Apagar pantallas 90 minutos antes de dormir

Si lo necesita, puede utilizar suplementos tipo el glicinato de magnesio, glicina o apigenina como coadyuvantes del sueño.

¿Puede combinarse con otros compuestos?

Sí, pero solo si ya tiene optimizados los pilares básicos: alimentación, sueño, entrenamiento y manejo del estrés.





Posibles compuestos o suplementos de apoyo:

- Berberina o Metformina (mejoran la captación de glucosa)
- Tongkat Ali y Fadogia agrestis (moduladores naturales de testosterona)
- DHEA o Pregnenolona (solo con niveles bajos confirmados)
- CJC-1295 + Ipamorelin (estimulación endógena de hormona de crecimiento)
- TRT en dosis bajas (solo si está indicado clínicamente y supervisado)

NOTA: Nunca combine sin laboratorio y supervisión médica adecuada.

Efectos secundarios comunes y cómo prevenirlos:

- **Náuseas o vómitos:** Comenzar con dosis bajas y evitar inyectar con el estómago vacío.
- **Estreñimiento:** Aumentar hidratación (3–4 L/día), agregar fibra o magnesio.
- **Baja energía:** Asegurar ingesta suficiente de sodio, potasio y electrolitos.
- **Pérdida muscular:** No caer en dietas extremas. Mantener alta la proteína y continuar entrenando.

Consideración final:

Retatrutide no es una solución mágica, pero combinado con el estilo de vida adecuado, **es una herramienta potente para transformación metabólica real.**

Este enfoque no se trata de depender de medicamentos, se trata de construir una base metabólica sólida y luego usar la ciencia moderna de manera inteligente para obtener resultados óptimos y sostenibles.



Seguridad:

PEPTIDOS “PEPTIDE SCIENCES”

Cada vial de Peptide Sciences cuenta con certificación de pureza **superior al 99%**, validada por HPLC (High Performance Liquid Chromatography). Todos los lotes son analizados en laboratorios independientes en EE.UU., garantizando identidad, esterilidad y concentración exacta.

Formulados y manufacturados bajo licencia en Estados Unidos, cumpliendo con estándares GMP (Good Manufacturing Practices).

Cada presentación cuenta con un número de lote.

Si quieres conocer más sobre **Retatrutide**, su protocolo de **uso, aplicación y compra**, comunícate con nosotros



WhatsApp: 55 2507 4702

www.goutogo.mx

