GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 17-05-2025

DANIELA RAMOS

AYUNAS

DESAYUNO

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Clorofila Plus, Flow, L-Carnitina y Ácido Alfa Lipoico, Líquido, 500 ml

RECOMENDACION

Tomar 20 ml diluidos en agua al despertar, antes del desayuno. La clorofila y L-carnitina se aprovechan mejor con el estómago vacío para activar metabolismo.

OBJETIVO

Apoyar la desintoxicación y energía matutina.

SUPLEMENTO

Ashwagandha, Full Spectrum, Swanson, 900 mg, Cápsulas, 100

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con agua, junto con el desayuno. Su absorción es mejor con alimentos y permite beneficios sostenidos durante el día.

OBJETIVO

Promover la resistencia al estrés y el equilibrio hormonal.

SUPLEMENTO

Multivitamínico Mujer, Flow, Colágeno y Magnesio, 3 cápsulas, 90 unidades

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas con el desayuno para complementar vitaminas y minerales. La biodisponibilidad de vitaminas es óptima con alimentos

OBJETIVO

Apoyar el bienestar femenino con antioxidantes y nutrientes esenciales.

SUPLEMENTO

Multivitamínico, Multi.Vit, 5H8 Natural, Lecitina de soya y minerales, 1 cápsula, 90 unidades

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al almuerzo acompañada de alimentos. El aporte de vitaminas liposolubles se mejora si se toma con comidas.

OBJETIVO

Reforzar el aporte vitamínico y mineral durante el día.

• La información aquí expuesta tiene un carácter meramente informativo y no debe interpretarse como una prescripción médica, ni está destinada a diagnosticar, tratar, curar, prevenir ninguna enfermedad o sustituir medicación alguna. Es responsabilidad del consumidor consultar con un médico o profesional de la salud antes de iniciar el consumo de cualquier suplemento.