# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO/ALMUERZO

Bir Ch
Ap
Me
Cá

**ALMUERZO** 

**Fecha:** 17-06-2025

## Rebecca Zertuche

## **SUPLEMENTO**

Birdman Myo & D-Chiro Inositol 40:1 | Apoyo Hormonal y Metabólico | 90 Cápsulas Veganas

#### RECOMENDACION

Tomar 6 cápsulas al día con alimentos, divididas en 2 tomas (3 cápsulas por la mañana y 3 por la tarde). Consumirlo en la mañana y tarde optimiza su absorción y potencia sus efectos en el equilibrio hormonal.

## **OBJETIVO**

Favorecer el equilibrio hormonal femenino, mejorar la función ovárica y apoyar el metabolismo de la glucosa.

## **SUPLEMENTO**

Enzimas Digestivas
Digest Basic de
Enzymedica | Apoyo
Suave para Digestión,
Reducción de Gases e
Hinchazón | 90 Cápsulas
Veganas y Kosher

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo antes del almuerzo optimiza su absorción y potencia sus efectos en la digestión y bienestar intestinal.

## **OBJETIVO**

Favorecer la digestión, reducir la hinchazón y mejorar la absorción de nutrientes.

## **SUPLEMENTO**

Glicinato de Magnesio 350mg de Solaray | Relajación Muscular, Sueño Reparador y Reducción del Estrés | 120 Cápsulas Veganas

## **RECOMENDACION**

Tomar 2 cápsulas en la noche. Consumirlo en la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en la relajación y recuperación muscular.

## **OBJETIVO**

Favorecer la relajación muscular, mejorar la calidad del sueño y reducir el estrés.

## **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

## **OBJETIVO**

• 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.