# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



ALMUERZO

MAÑANA Y NOCHE

Fecha: 23-10-2025

Rosa Elia Garcia Amezquita

#### **SUPLEMENTO**

# Omega-3 Molecularmente Destilado 1000 mg | Now Foods | Cápsulas Blandas y Gomitas

#### **RECOMENDACION**

2 gomitas al día junto con alimentos grasos

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función cardiovascular, modular la inflamación y mejorar la salud cerebral y ocular mediante ácidos grasos omega-3 de alta pureza y biodisponibilidad.

#### **SUPLEMENTO**

#### Berberina Pure | B-Life | 180 Cápsulas Vegetales

#### **RECOMENDACION**

2 cápsulas al día (1 en la mañana y 1 en la noche) con alimentos

#### **OBJETIVO**

Mejorar la sensibilidad a la insulina, modular la microbiota intestinal y apoyar el metabolismo lipídico mediante berberina HCl pura en dosis clínica.

# **SUPLEMENTO**

## Ashwagandha Regresa 700 mg | WU Nutrition | 120 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

1 cápsula al día con agua o infusión tibia

#### **OBJETIVO**

Reducir el estrés físico y mental, equilibrar los niveles de cortisol y mejorar la calidad del sueño mediante extracto puro de raíz de ashwagandha.

#### **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.