## PERSONALIZADA



Fecha: 22-06-2025

## Miriam González

## DESAYUNO

# ALMUERZO

### **SUPLEMENTO**

Aceite de orégano orgánico, MaryRuth's, Gotas líquidas, 30 ml

### **RECOMENDACION**

Tomar 5 gotas al día directamente o diluidas. El aceite de orégano con carvacrol se absorbe mejor junto con alimentos grasos como el aceite de oliva del propio suplemento.

### **OBJETIVO**

Apoyo inmunológico y antioxidante.

### **SUPLEMENTO**

Vitamina D3 + K2, NOW, 120 cápsulas vegetarianas

### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Las vitaminas liposolubles D3 y K2 requieren grasa dietaria para absorberse eficientemente.

### **OBJETIVO**

Soporte óseo y cardiovascular.

### **SUPLEMENTO**

Candida Support, NOW, 90 cápsulas vegetarianas

### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimento. Sus extractos (nogal, Pau D'Arco, orégano) funcionan mejor con la digestión activa para modular flora intestinal.

### **OBJETIVO**

Favorecer el equilibrio intestinal frente a Candida.

### **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.