GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



ANDUAN

Fecha: 09-09-2025

Dallilla del Rosario García Avena

SUPLEMENTO

Probióticos 60 Billones | WU Nutrition | 700 mg | 120 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día (1.4 g) con desayuno o bebida vegetal rica en fibra. Ideal en protocolos de longevidad intestinal, inmunidad mucosa y belleza funcional desde el eje intestino-piel

OBJETIVO

Restaurar el equilibrio de la flora intestinal, mejorar la digestión y apoyar la salud inmunológica y dérmica mediante una combinación sinérgica de probióticos y prebióticos.

SUPLEMENTO

GABA 750 mg | NOW Foods | 100 y 200 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día 30-60 minutos antes de dormir, o entre comidas en momentos de tensión emocional

OBJETIVO

Promover la relajación del sistema nervioso, reducir la tensión mental y mejorar la calidad del sueño mediante una dosis funcional de GABA puro

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.