### **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

#### PERSONALIZADA



**Fecha**: 16-07-2025

Mayari Téllez Girón Barrera

## DESAYUNO

#### **SUPLEMENTO**

Antioxidante Premium | WU Nutrition | 120 Cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente con el desayuno. Ideal para quienes desean complementar su alimentación con antioxidantes naturales, mejorar la vitalidad y protegerse frente al daño celular

#### **OBJETIVO**

Apoyar el bienestar celular, reducir el estrés oxidativo y favorecer la salud cardiovascular e inmunológica

DESAYUNO

#### **SUPLEMENTO**

Flow Supplement | Equilibrio Hormonal y Salud Ósea | 90 Cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día, preferentemente por la mañana. Ideal para mujeres con SOP, irregularidades menstruales, baja densidad ósea o que buscan una estrategia preventiva de bienestar hormonal.

#### **OBJETIVO**

Apoyar el equilibrio hormonal femenino, la salud reproductiva y el metabolismo óseo

#### **SUPLEMENTO**

Vitamina D-3 & K-2 | NOW Foods | 120 Cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ideal para quienes buscan una estrategia preventiva y funcional para huesos fuertes y circulación saludable.

#### **OBJETIVO**

Mejorar la absorción de calcio, fortalecer huesos y dientes, y apoyar la salud cardiovascular

# ALMUERZO

#### **SUPLEMENTO**

Candida Support | NOW Foods | 90 Cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos. Ideal para adultos con síntomas de disbiosis, candidiasis intestinal leve o que buscan una estrategia preventiva para salud digestiva.

#### **OBJETIVO**

Apoyar el equilibrio de la microbiota intestinal, reducir el crecimiento excesivo de levaduras y mejorar la función digestiva

<sup>•</sup> 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.

### **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



**Fecha:** 16-07-2025

#### Mayari Téllez Girón Barrera

#### SUF

#### **SUPLEMENTO**

Magnesium Citrate | Solaray | 90 Cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día con alimentos. Esta fórmula utiliza citrato de magnesio, una forma altamente biodisponible y suave para el sistema digestivo.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la relajación muscular, la salud ósea y el metabolismo energético

#### **SUPLEMENTO**

RECOMENDACION

**OBJETIVO** 

#### **SUPLEMENTO**

RECOMENDACION

**OBJETIVO** 

#### **SUPLEMENTO**

**RECOMENDACION** 

**OBJETIVO** 

<sup>•</sup> 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.