# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 23-06-2025

**Paula Estevez** 

MAÑANA

ALMUERZO

## **SUPLEMENTO**

Sensitol™ de Designs for Health | 120 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo con alimentos mejora su absorción y potencia sus efectos en el metabolismo y la salud hormonal.

## **OBJETIVO**

Favorecer la sensibilidad a la insulina, apoyar el metabolismo de glucosa y lípidos, y contribuir al equilibrio hormonal femenino

## **SUPLEMENTO**

Vitamina D3 125 mcg (5000 UI) de Life Extension | 60 Cápsulas Blandas

# **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo con alimentos ricos en grasas saludables mejora su absorción y potencia sus efectos en la salud ósea e inmunológica.

## **OBJETIVO**

Apoyar la salud ósea, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la absorción de calcio

# **SUPLEMENTO**

Berberina + MCT de NOW Foods | 90 Cápsulas Blandas

#### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula, tres veces al día con alimentos. Consumirlo con alimentos mejora su absorción y potencia sus efectos en el metabolismo de la glucosa y la salud cardiovascular.

## **OBJETIVO**

Apoyar el metabolismo de la glucosa y lípidos, mejorar la absorción de berberina y contribuir a la salud cardiovascular

## **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.