GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 20-08-2025

Paula Estevez

DESAYUNO

ALMUERZO

COMIDAS

ANTES DE

SUPLEMENTO

Sensitol™ | Designs for Health | 1.6 g Inositol + 100 mg ALA | 120 Cápsulas Vegetales

SUPLEMENTO

Vitamina D-3 5000 UI NOW Foods | Alta Potencia | 30 y 120 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

(Tomar 2 cápsulas en la mañana, con alimentos. Útil en SOP, acné hormonal, ciclos irregulares y tratamientos de fertilidad

OBJETIVO

Mejorar la sensibilidad a la insulina, regular el ciclo hormonal y apoyar la función ovárica mediante una fórmula con proporción fisiológica 40:1 entre Myo y D-Chiro Inositol, reforzada con ácido alfa lipoico.

RECOMENDACION

1 cápsula al día con alimentos graso. Útil en prevención de osteoporosis, infecciones respiratorias y fatiga crónica

OBJETIVO

Restaurar y mantener niveles óptimos de vitamina D3 para fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la absorción de calcio y fósforo, y apoyar la salud muscular y ósea.

SUPLEMENTO

Berberina Glucose Support + MCT | NOW Foods | 400 mg | 90 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula 2 veces al día, preferentemente antes de comidas. Fórmula sin gluten, sin soya, sin OGM. Fabricada bajo certificación GMP con clasificación A

OBJETIVO

Apoyar niveles saludables de glucosa y lípidos mediante una fórmula que combina berberina HCl con triglicéridos de cadena media (MCT) para mejorar su absorción y tolerancia digestiva.

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.