# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



ALMUERZO

MAÑANA Y NOCHE

**→ NOCHE** 

MAÑANA

Fecha: 23-10-2025

**Ayma González Cusell** 

# **SUPLEMENTO**

Omega 3 Fish Oil 1440 mg | 5H8 Nutrition | 90 Cápsulas

#### RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función cardiovascular, modular la inflamación y mejorar la salud cerebral y ocular mediante ácidos grasos omega-3 de alta pureza.

# **SUPLEMENTO**

Myo & D-Chiro Inositol Platinum | B-Life | 240 Cápsulas

# RECOMENDACION

4 cápsulas al día (2 en la mañana y 2 en la noche). Con alimentos o batido funcional

### **OBJETIVO**

Apoyar la función ovárica, modular la respuesta insulínica y promover el equilibrio hormonal mediante una proporción fisiológica respaldada por estudios clínicos.

# **SUPLEMENTO**

Proyectile 500 mg | Natural Health | 120 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos grasos o batido funcional

# **OBJETIVO**

Mejorar la energía física, modular el eje hormonal masculino y apoyar la vitalidad sexual mediante extractos vegetales y micronutrientes clave.

#### **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.