## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 16-07-2025

Leticia Villegas

# **AYUNAS**

DESAYUNO

PRE ALN

ALMUERZO

# **SUPLEMENTO**

Colágeno Hidrolizado, Natsa, Polvo, 1 Kg, 100 **Porciones** 

#### RECOMENDACION

Tomar 10 g al día disueltos en bebida de preferencia. En ayunas mejora la absorción de los péptidos.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la firmeza y elasticidad de la piel

### **SUPLEMENTO**

Myo Inositol, D-Chiro Inositol 40:1, AW, Polvo, 150 g

#### RECOMENDACION

Tomar 5 g diarios disueltos en agua o bebida. La toma matutina favorece la regulación de la insulina y el ciclo ovárico.

#### **OBJETIVO**

Apoyo hormonal y metabólico en mujeres.

#### **SUPLEMENTO**

Cardispan Levocarnitina. Grossman, Tabletas, 1 g

#### RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día, preferentemente antes del ejercicio. Su consumo antes de la actividad física ayuda a potenciar el uso de lípidos como fuente de energía

### **OBJETIVO**

Favorecer el metabolismo de las grasas y la energía.

### **SUPLEMENTO**

Berberina HCl, Swanson, 400 mg, 60 Cápsulas

#### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula al día con alimento. Se sugiere tomar con comida para mejorar su biodisponibilidad y tolerancia gástrica.

#### **OBJETIVO**

Apoyo digestivo y metabólico.

• 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.