

Fecha: 17-02-2026

Karen Guerrero

DESAYUNO

SUPLEMENTO

SOP Complejo |  
Matter | Inositol +  
Ácido R-Lipoico +  
Cinsulin® | 225 g

RECOMENDACION

1 scoop (5 g) al día disuelto en agua. Tomar por la mañana con el desayuno

OBJETIVO

Restauración de la Sensibilidad a la Insulina y  
Función Ovulatoria.

ANTES DE LA COMIDA

SUPLEMENTO

Berberina | Swanson  
Premium | 400 mg |  
60 Cápsulas  
Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula, Tomar 15 a 30 minutos antes de las comidas principales.

OBJETIVO

Activador Natural del AMPK

COMIDA

SUPLEMENTO

DIM-plus | Nature's  
Way | 100 mg | 60  
Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar con la comida.

OBJETIVO

Metabolismo Saludable de Estrógenos.

COMIDA

SUPLEMENTO

Super Omega-3 | Life  
Extension | 2,000 mg +  
Lignanos y Oliva | 60  
Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

2 cápsulas blandas al día. Tomar con la comida más abundante.

OBJETIVO

Apto para personas que buscan el máximo soporte cognitivo, deportistas que desean reducir la inflamación articular y cualquier adulto enfocado en la longevidad cardiovascular y la salud visual.

Fecha: 17-02-2026

KAREN GUERRERO

MAÑANA - NOCHE	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Ashwagandha   NOW Foods   450 mg   90 Cápsulas Vegetales</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Puede tomarse por la mañana: Para gestionar el estrés laboral y mantener la calma sin causar somnolencia. Por la noche: Para reducir el cortisol nocturno y mejorar la calidad del sueño.</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div><div>Modulación del Cortisol.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div>
		<div><div>OBJETIVO</div></div>