GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 10-07-2025

María José Avilez

DESAYUNO

ALMUERZO

NOCHE

SUPLEMENTO

Picolinato de Cromo | Swanson | 100 y 200 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ideal para adultos con resistencia a la insulina, metabolismo lento o que buscan longevidad metabólica.

OBJETIVO

Apoyar el metabolismo de carbohidratos y lípidos, mejorar la sensibilidad a la insulina y contribuir al control de peso

SUPLEMENTO

Berberina | Flow Supplements | 90 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ideal para adultos con metabolismo lento, resistencia a la insulina o que buscan longevidad metabólica sin estimulantes.

OBJETIVO

Regular los niveles de glucosa, mejorar la función metabólica y apoyar la salud cardiovascular

SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio | NOW Foods | 180 Tabletas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula en la noche. Es especialmente útil en adultos con estrés físico o mental, digestión sensible o deficiencia de magnesio.

OBJETIVO

Apoyar el sistema nervioso, muscular y cardiovascular con una forma altamente absorbible de magnesio

SUPLEMENTO

Ashwagandha | Nature's Way | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula en la noche. Ideal para adultos que buscan una solución natural para el manejo del estrés diario, sin estimulantes ni efectos secundarios agresivos.

OBJETIVO

Apoyar la respuesta al estrés, reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional

[•] 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.