GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 16-08-2025

Sayda Porras Ochoa

SUPLEMENTO

Myo & D-Chiro Inositol, Nutravia, mezcla con extracto de semilla de uva, 90 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día, preferentemente juntas, con agua. Su administración en la mañana ayuda a regular el metabolismo durante el día.

OBJETIVO

Equilibrio hormonal, regulación metabólica y apoyo a la fertilidad femenina.

3(

SUPLEMENTO

YIELPI-1 de Matter|
Berberina
GlucoVantage®,
Picolinato de Cromo,
Extracto de Mora y
Pimienta Negra

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, con la comida principal que contenga carbohidratos. Tomarlo al mediodía con la comida rica en carbohidratos optimiza su acción.

OBJETIVO

Regulación de glucosa, control del apetito y apoyo metabólico.

CENA PA

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Magnesio bisglicinato, malato y taurato, Tri-Magnesium Ultra, GOU Medical

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con un vaso de agua, preferentemente con alimentos. Su toma nocturna potencia el descanso y reduce calambres.

OBJETIVO

Relajación muscular, salud ósea y mejor calidad del sueño.

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.