GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 04-07-2025

Karina Orrantia cantu

SU

AYUNAS

SUPLEMENTO

Vitex VTX 500 mg Adaptoheal | Bienestar femenino

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas por la mañana lejos del café. El Vitex tiene mayor eficacia tomado por la mañana con el estómago vacío, cuando impacta mejor el eje hormonal.

OBJETIVO

Promover el equilibrio hormonal femenino

SUPLE

SUPLEMENTO

Saw Palmetto SWTO 500 mg Adaptoheal | Apoya la función de la próstata - Bienestar Masculino

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas por la mañana junto con alimentos. El Saw Palmetto se absorbe mejor con grasas saludables presentes en el desayuno y puede ayudar durante el día.

OBJETIVO

Apoyar la salud prostática y hormonal masculina

Д Z Ш

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Myo & D-Chiro Inositol
1.6g + Ácido Alfa
Lipoico 100mg
Sensitol™ de Designs
for Health |
Sensibilidad a la
Insulina - Función
Metabólica Saludable

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas en la noche con alimentos. El inositol ayuda al metabolismo de glucosa y puede mejorar el descanso cuando se toma por la noche.

OBJETIVO

Apoyar la sensibilidad a la insulina y la función ovárica.

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.