## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 10-09-2025

## Maria Aguilera

# **AYUNAS**

**DESAYUNO** 

#### **SUPLEMENTO**

Inositol + Myo y D-Chiro + NAC | NutriADN | 600 g | 60 Porciones

#### RECOMENDACION

1 scoop (10 g) al día. Mañana, disuelto en agua o bebida vegetal, preferentemente en ayunas. Ideal en protocolos de longevidad hormonal, SOP, resistencia a la insulina, acné hormonal.

#### **OBJETIVO**

Mejorar la sensibilidad a la insulina, regular el ciclo menstrual y aliviar síntomas del SOP mediante una combinación sinérgica de inositoles y NAC clínicamente respaldados.

### **SUPLEMENTO**

Berberina 500 mg | Solaray | 60 Cápsulas Veganas

#### RECOMENDACION

1 cápsula al día. preferentemente con alimentos ricos en fibra o grasas saludables

#### **OBJETIVO**

Regular los niveles de glucosa en sangre, mejorar el perfil lipídico y apoyar el metabolismo energético mediante una dosis funcional de berberina HCl de alta pureza.

#### **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

#### **OBJETIVO**

#### **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.