

Fecha: 08-08-2025

Monserrat Martínez

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Myo Inositol | B-Life |
Fortalece la Salud
Hormonal y
Metabólica

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente junto con el
desayuno. El inositol contribuye al equilibrio hormonal y
al bienestar reproductivo; el colágeno y la biotina
apoyan la salud de la piel, cabello y uñas.

OBJETIVO

Salud hormonal, piel y cabello.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Berberina Pure | B-Life |
Bienestar Digestivo y
Metabólico

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, con alimentos por la
mañana.

OBJETIVO

Apoyo al metabolismo de la glucosa y control de
peso.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Omega 3
Molecularmente
Destilado 1000 mg
de Now Foods |
Apoya la salud
cardiovascular

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas blandas al día, junto con una
comida principal que contenga grasas saludables .

OBJETIVO

Apoyo cardiovascular y función cerebral..

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

GABA + Magnesio +
Pasiflora y Manzanilla
4g Media Luna de
Súluu | Promueve un
sueño profundo y
reparador, actuando
sobre el insomnio

RECOMENDACION

Tomar 2 gomitas por la noche, después de la
cena. .

OBJETIVO

Favorecer la relajación y el descanso nocturno.