

Fecha: 26-09-2025

Margot Rivera

AYUNAS

SUPLEMENTO

Probióticos 60  
Billones | WU  
Nutrition | 700 mg |  
120 Cápsulas  
Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día ayunas con agua tibia o infusión neutra

OBJETIVO

Promover el equilibrio intestinal y dérmico mediante cepas probióticas de alta potencia que favorecen la colonización, la inmunidad y la salud cutánea.

MAÑANA

SUPLEMENTO

QUERIDA | WU  
Nutrition | Colágeno  
+ Vitaminas + Biotina  
| 120 Cápsulas de 1.5  
g

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en proteína o batido funcional

OBJETIVO

Fortalecer cabello y uñas, mejorar elasticidad dérmica y apoyar la salud hormonal

ALMUERZO

SUPLEMENTO

LATIDO | WU  
Nutrition | Omega-3 +  
Aceite de Salmón |  
100 Cápsulas de 1.9 g

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos grasos saludables

OBJETIVO

Apoyar la función cardiovascular, reducir triglicéridos y favorecer la neuroprotección

ANTES DE COMIDAS

SUPLEMENTO

Vitamina K2 100 mcg |  
NOW Foods | MK-4 |  
100 Cápsulas  
Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos

OBJETIVO

Dirigir el calcio hacia los huesos, evitar calcificación arterial