

Fecha: 12-09-2025

Kimberly Denisse Hinojosa Mora

AYUNAS

SUPLEMENTO

Dr. Formulated Probiotics Women’s Daily Care | Garden of Life | 40 Billion CFU | 30 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día en ayunas. Ideal en protocolos de longevidad femenina, salud vaginal, inmunidad funcional y equilibrio digestivo

OBJETIVO

Restaurar el equilibrio de la microbiota intestinal y vaginal, fortalecer el sistema inmune y mejorar la digestión mediante una fórmula sinérgica con cepas probióticas y prebióticos orgánicos.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Mega D-3 5000 IU y MK-7 180 mcg, Vitaminas D-3 y K2 de NOW Foods

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula vegetal al día junto con el desayuno. Tomar por la mañana favorece su sinergia y absorción.

OBJETIVO

Apoyar la salud ósea y cardiovascular.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Lýsi Cod Liver Oil | Aceite de Hígado de Bacalao | 240 ml | Sabor Limón-Menta

RECOMENDACION

1 cucharadita (≈10 ml) al día. junto con desayuno rico en grasas saludables.

OBJETIVO

Apoyar la salud del corazón, del cerebro y del sistema inmunológico, mejorar la absorción de calcio y proteger la piel mediante una fórmula líquida de alta pureza islandesa.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

PURE BERBERINE | B-Life | 180 Cápsulas | 500 mg

RECOMENDACION

12 cápsulas al día junto 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.

• 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.