GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 08-08-2025

Monserrat Martínez

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.

LMUERZO

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.

• 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.