GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



MANANA Y NOCHE

Fecha: 23-10-2025

Victor Manuel Campos

SUPLEMENTO

Myo Inositol + D-Chiro Inositol 2.04g | 5H8 Nutrition | 120 Cápsulas

RECOMENDACION

4 cápsulas al día (2 en la mañana y 2 en la noche)

OBJETIVO

Mejorar la función ovárica, modular la respuesta insulínica y promover el equilibrio hormonal mediante una proporción efectiva de inositoles.

SUPLEMENTO

Ashwagandha
Optimizada 125 mg |
Life Extension | 60
Cápsulas
Vegetarianas

RECOMENDACION

1 cápsula al día con el estómago vacío o junto a infusión tibia

OBJETIVO

Reducir el estrés físico y mental, equilibrar los niveles de cortisol y mejorar la calidad del sueño mediante extracto estandarizado de raíz y hoja de ashwagandha.

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.