GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 17-09-2025

Paola Ortega Calvo

SUPLEMENTO

Inositol + Myo y D-Chiro + NAC NutriADN | Apoyo para SOP y Resistencia a la Insulina

RECOMENDACION

Tomar 1 scoop (5 g) al día con agua o bebida vegetal, junto con el desayuno. Ideal para mujeres con SOP o desequilibrios endocrinos

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio hormonal, la función ovárica y la detoxificación celular

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Coenzima Q10 Liposomal 75mg, 5ml por porción de Mary Ruth's

RECOMENDACION

Tomar 1 cucharadita (5 mL) al día junto con el almuerzo. Ideal para adultos con fatiga, estrés oxidativo o uso de estatinas

OBJETIVO

Apoyar la energía celular, la salud cardiovascular y la protección antioxidante

ENA

SUPLEMENTO

Omega-3 con EPA
- DHA 2000mg de
Life Extension +
Lignanos de
Sésamo y Extracto
de Oliva

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas blandas al día junto con la cena. Ideal para protocolos de longevidad, neuroprotección y soporte vascular

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, cognitiva y antioxidante con fórmula avanzada

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.