# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

### PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 30-09-2025

### Gabriela Ramirez Melo

### **SUPLEMENTO**

### C 300 | 5H8 Nutrition | 120 Cápsulas

### RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasas saludables o hierro vegetal

### **OBJETIVO**

Fortalecer el sistema inmunológico, apoyar la formación de colágeno y proteger frente al daño oxidativo mediante vitamina C y magnesio en fórmula sinérgica.

MANAMA

### **SUPLEMENTO**

Resveratrol NATSA | 100 Cápsulas | Antioxidante Natural

### RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en grasas saludables o antioxidantes

### **OBJETIVO**

Neutralizar radicales libres, mejorar la salud vascular y apoyar la producción de colágeno mediante polifenoles antioxidantes y vitamina C natural.

### **SUPLEMENTO**

Vitamina D3 + K2 +
Extracto de Baya |
Flow Supplement | 90
Cápsulas Vegetales

### RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos saludables

### **OBJETIVO**

Fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la absorción de calcio y proteger la salud arterial mediante una fórmula sinérgica con D3, K2 y extracto de baya de saúco.

### **SUPLEMENTO**

Berberina Pure | B-Life | 180 Cápsulas

### RECOMENDACION

2 cápsulas al día (1 cápsula, 2 veces al día) junto con alimentos funcionales

### **OBJETIVO**

Apoyar la regulación de glucosa, mejorar la salud intestinal y reducir triglicéridos mediante berberina HCl pura de alta concentración.

# MAÑANA Y TARDE

## GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 30-09-2025

NOCHE

### Gabriela Ramirez Melo

### **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 500 mg | VitaMX | 100 Cápsulas

### **RECOMENDACION**

1 cápsula al día junto, según perfil emocional o carga de estrés

### **OBJETIVO**

Reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y apoyar el equilibrio hormonal mediante extracto de raíz de Ashwagandha de alta potencia.

### **SUPLEMENTO**

### **RECOMENDACION**

### **OBJETIVO**

### **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.