GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 27-08-2025

Laura Selene Martínez Pérez

SUPLEMENTO

Picolinato de Zinc 22mg de Swanson

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. Tomarlo con alimentos reduce malestar estomacal y mejora absorción.

OBJETIVO

Fortalecimiento del sistema inmune y apoyo celular.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Myo & D-Chiro Inositol + NAC | Fórmula 40:1

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos, especialmente en protocolos de SOP, resistencia a la insulina o fatiga ovárica

OBJETIVO

Mejorar la sensibilidad a la insulina, apoyar la función ovárica y reducir el estrés oxidativo mediante una fórmula con inositoles en proporción fisiológica y N-acetilcisteína (NAC).

SUPLEMENTO

Ajo negro 100 mg de NATSA

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día. Tomado junto con comidas mejora la absorción de sus compuestos bioactivos.

OBJETIVO

Salud cardiovascular y propiedades antioxidantes

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Cúrcuma y Pimienta Negra 605mg de Swanson

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, La piperina (pimienta negra)

potencia la absorción de la curcumina, por eso conviene ingerirlo junto a comidas.

OBJETIVO

Antiinflamatorio natural, salud articular y digestiva.

• 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.

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



ENTRE COMIDAS

Fecha: 27-08-2025

Laura Selene Martínez Pérez

SUPLEMENTO

Probiótico-10, 25 Mil Millones, 10 Cepas Probióticas de NOW Foods

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, Se recomienda entre comidas o con una comida ligera para favorecer colonización intestinal.

OBJETIVO

Equilibrio de la microbiota intestinal y digestión saludable.

SUPLEMENTO

Vitamina D3 5000 UI Briah

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. Mejor absorción al ingerirse con alimentos que contengan grasas saludables

OBJETIVO

Apoyo inmune, salud ósea y muscular

SUPLEMENTO

Vitamina C Liposomal 1,450 mg de Humble

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día.

La forma liposomal mejora su absorción; puede tomarse junto con la cena.

OBJETIVO

Refuerzo inmune y producción de colágeno.

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.