# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 10-07-2025

# **Leticia Villegas**

# DESAYUNO

DESAYUNO

# **SUPLEMENTO**

Colágeno Hidrolizado
Puro Tipo 1 & 3 - 10g
por porción de Natsa
| Promueve el
fortalecimiento de
piel, cabello y uñas

### RECOMENDACION

Tomar 10 g al día disueltos en bebida o agua. En la mañana mejora la síntesis de colágeno con proteína alimentaria.

# **OBJETIVO**

Aporte de colágeno tipo I y III para piel y articulaciones

# **SUPLEMENTO**

Myo y D-Chiro
Inositol 40:1 de
Advance Labs
Nutrition | 4000mg
Myolnositol + 100mg
D-Chiro Inositol +
8mg Ácido fólico +
800 UI Vitamina D3

## RECOMENDACION

Tomar 5 g al día diluidos en agua u otra bebida. En la mañana optimiza la señalización celular y metabolismo de glucosa.

# **OBJETIVO**

Apoyo metabólico y hormonal con inositoles y folato.

# **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.