## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 18-09-2025

Sofia Ruiz

## DESAYUNO

### **SUPLEMENTO**

**Probióticos** Glutamina Probivos Fem Matter 50 Billones de UFC

### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con el desayuno. Ideal para mujeres con sensibilidad digestiva o desequilibrio microbiota.

### **OBJETIVO**

Apoyar la salud intestinal, inmunológica y el bienestar femenino

# ALMUERZO

## **SUPLEMENTO**

Enzimas Digestivas con TCM y Cúrcuma Multizyme Matter 750 mg

### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con alimentos el almuerzo.

### **OBJETIVO**

Mejorar la digestión de proteínas, grasas y carbohidratos, y reducir la inflamación digestiva

## **SUPLEMENTO**

Glicinato de Magnesio, GABA, L-Teanina, 5HTP y Vitamina B 6 de NutriADN | Apoyo para el Sueño y Buen Descanso -

### RECOMENDACION

omar 1 cápsula al día 30 minutos antes de dormir. Ideal para protocolos de sueño natural sin melatonina directa.

### **OBJETIVO**

Promover la relajación, mejorar la calidad del sueño y modular el sistema nervioso.

### **SUPLEMENTO**

### RECOMENDACION

### **OBJETIVO**

<sup>•</sup> 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.