GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 14-10-2025

Moises Espinosa Avila

SUPLEMENTO

Berberina Pure | B-Life | 180 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos grasos o tibios

OBJETIVO

Reducir triglicéridos y glucosa en sangre, modular la microbiota intestinal y favorecer la sensibilidad a la insulina mediante berberina pura de alta potencia.

SUPLEMENTO

Ashwagandha 450 mg | Swanson | 100 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con bebida tibia o alimentos grasos

OBJETIVO

Reducir el impacto del estrés físico y mental, favorecer el descanso y promover el equilibrio emocional mediante extracto de ashwagandha de espectro completo.

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.

ALMUERZO