GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



AYUNAS

AYUNAS

Fecha: 12-08-2025

Ilda Monica Alvarado Gordillo

SUPLEMENTO

Probiótico +
prebióticos para
mujeres, 30 mil
millones de cultivos
vivos, 10 cepas de
Nature's Way

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente en ayunas. Los probióticos se absorben mejor en ayunas, cuando el tránsito gástrico es más rápido y la acidez estomacal es menor, favoreciendo la supervivencia de las bacterias benéficas.

OBJETIVO

Promover la salud digestiva y el equilibrio de la microbiota vaginal.

SUPLEMENTO

Inositol + Myo y D-Chiro + NAC NutriADN | Apoyo para SOP y Resistencia a la Insulina

RECOMENDACION

Disolver 1 scoop (5 g) en agua o bebida de preferencia y tomar en ayunas. omar en ayunas mejora la absorción del inositol y la N-acetilcisteína, optimizando su efecto en la regulación metabólica y hormonal.

OBJETIVO

Apoyar la salud hormonal y la función ovárica.

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.