# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



AYUNAS

ALMUERZO

**Fecha:** 18-07-2025

Elizabeth Dávila Mora

# **SUPLEMENTO**

Citrato de Magnesio y Potasio, Multivitamínico con Aminoácidos de Vitativa - Vulcano Metabolic

#### RECOMENDACION

Tomar 2 scoops disueltos en agua en la mañana. Se toma en ayunas para potenciar el efecto de los adaptógenos, electrolitos y vitaminas activas, preparando el cuerpo para el rendimiento físico y mental.

#### **OBJETIVO**

Estimular energía, enfoque y metabolismo desde el inicio del día.

## **SUPLEMENTO**

Maca, Isoflavonas y Ñame Silvestre Womens ZEN de B-Life | Bienestar Femenino

## RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con el desayuno.. Se sugiere con desayuno para mejor absorción de nutrientes liposolubles y estabilidad hormonal durante el día..

#### **OBJETIVO**

Apoyar el equilibrio hormonal femenino..

## **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.