# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 28-07-2025

rocio montoya

# **JESAYUNO**

MAÑANA Y TARDE

### **SUPLEMENTO**

Berberina + MCT | NOW Foods | 90 Softgels

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula blanda, al día con alimentos. Esta fórmula combina berberina HCl con aceite MCT para mejorar su absorción y eficacia en protocolos metabólicos.

#### **OBJETIVO**

Apoyar el metabolismo de la glucosa y lípidos, mejorar la sensibilidad a la insulina y favorecer la salud metabólica general

# **SUPLEMENTO**

Cardo Mariano Doble Fuerza | NOW Foods | 50 Cápsulas

### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula 2 veces al día, preferentemente con alimentos. Esta fórmula combina tres extractos botánicos clave para protocolos de limpieza hepática, digestiva y antioxidante

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función hepática, promover la detoxificación natural y mejorar la digestión de grasas.

# **SUPLEMENTO**

Ashwagandha | Swanson | 60 Cápsulas

#### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula, en la noche. La ashwagandha es uno de los adaptógenos más estudiados en medicina ayurvédica, ideal para protocolos de ansiedad, fatiga y resiliencia emocional

#### **OBJETIVO**

Apoyar el manejo del estrés, mejorar la respuesta emocional y promover el equilibrio nervioso y hormonal

# **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.