GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

ALMUERZO

Fecha: 31-07-2025

SUPLEMENTO

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

Erick Ortega Prudencio

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula diaria con el desayuno. Los probióticos son más eficaces en ayunas o con alimentos livianos.

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio de la microbiota intestinal femening.

SUPLEMENTO

DHA 250 mg con EPA 125 mg de NOW Foods | Aceite de Pescado Molecularmente Destilado

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas junto con el almuerzo. Se recomienda con comida para una mejor absorción de ácidos grasos.

OBJETIVO

Apoyar la salud cerebral y cardiovascular.

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio 400 mg de NOW Foods | Apoyo al Sistema Nervioso y Energía

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día con la cena. El magnesio ayuda al sistema nervioso al final del día.

OBJETIVO

Favorecer la relajación muscular y el descanso.

SUPLEMENTO

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

RECOMENDACION

Tomar 1 scoop (5 g) disuelto en agua antes de dormir. El inositol con NAC favorece la sensibilidad a la insulina por la noche.

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio hormonal y la función ovárica.

ANTES DE DORMIR

• 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.