GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 23-09-2025

Mary Calderón

MAÑANA

MAÑANA Y TARDE

SUPLEMENTO

Vitamina C Liposomal 24 Horas | Life Extension | 60 Tabletas Vegetales

RECOMENDACION

1 tableta al día junto con alimentos ricos en grasa saludable o batido funcional

OBJETIVO

Apoyar el sistema inmunológico, proteger contra el estrés oxidativo y mejorar la absorción de vitamina C mediante tecnología liposomal y liberación prolongada.

SUPLEMENTO

Women's ZEN | B-Life | 150 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos grasos saludables o batido funcional

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio hormonal, reducir síntomas menstruales y perimenopáusicos, y promover bienestar emocional mediante adaptógenos, fitoestrógenos y reguladores endocrinos naturales.

SUPLEMENTO

Shatavari 500 mg | Tibet Natura | 60 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con bebida vegetal neutra o batido funcional

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio hormonal femenino, mejorar la respuesta al estrés y promover la salud reproductiva mediante Shatavari estandarizado.

OCHE

SUPLEMENTO

5-HTP 100 mg | Now Foods | 60 y 120 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día 30-60 minutos antes de dormir, junto con bebida vegetal neutra

OBJETIVO

Apoyar la síntesis de serotonina y melatonina, mejorar la calidad del sueño y modular el estado de ánimo mediante 5-HTP puro y biodisponible.

[•] 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.