GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

ALMUERZO

Fecha: 18-08-2025

SUPLEMENTO

Myo & D-Chiro Inositol, Nutravia, mezcla con extracto de semilla de uva, 90 cápsulas

Mayra guadalupe Vargas lopez

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día, preferentemente juntas, con agua. Su administración en la mañana ayuda a regular el metabolismo durante el día.

OBJETIVO

Equilibrio hormonal, regulación metabólica y apoyo a la fertilidad femenina.

SUPLEMENTO

Enzimas digestivas, GlutenEase™ Extra Fuerte Enzymedica

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula justo antes de las comidas que contengan gluten o caseína..

OBJETIVO

Optimizar la digestión de proteínas y carbohidratos en alimentos con gluten y lácteos.

SUPLEMENTO

Soporte de LMetilfolato 1000mcg
+ Colágeno
Hidrolizado 500mg
de NutriADN

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, con agua. Su toma nocturna potencia la reparación celular durante el descanso.

OBJETIVO

Apoyo en la metilación, salud celular y mantenimiento de tejido conectivo.

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.