# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



ALMUERZO

**ALMUERZO** 

**Fecha**: 13-08-2025

**Allison Ubillus** 

## **SUPLEMENTO**

Berberina, Solaray, 500 mg, cápsulas veganas, 60 cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula vegana al día con una comida. La berberina se absorbe mejor cuando se toma junto a una comida que contenga carbohidratos o grasas, ayudando a estabilizar la glucosa postprandial.

#### **OBJETIVO**

Apoyar el control saludable de la glucosa y la salud metabólica.

## **SUPLEMENTO**

Vitamina D3 + K2, NOW Mega D-3 & MK-7, 5000 UI / 180 mcg, cápsulas vegetales, 60 cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula vegetal al día con una comida rica en grasas saludables. Las vitaminas D y K2 son liposolubles y se absorben de forma óptima cuando se consumen con grasas saludables en una comida principal.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la salud ósea y cardiovascular.

#### **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.