GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 26-09-2025

Margot Rivera

AYUNAS

SUPLEMENTO

Probióticos 60 Billones | WU Nutrition | 700 mg | 120 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día ayunas con agua tibia o infusión neutra

OBJETIVO

Promover el equilibrio intestinal y dérmico mediante cepas probióticas de alta potencia que favorecen la colonización, la inmunidad y la salud cutánea.

MANAMA

SUPLEMENTO

QUERIDA | WU Nutrition | Colágeno + Vitaminas + Biotina | 120 Cápsulas de 1.5 g

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en proteína o batido funcional

OBJETIVO

Fortalecer cabello y uñas, mejorar elasticidad dérmica y apoyar la salud hormonal

LMUERZO

SUPLEMENTO

LATIDO | WU Nutrition | Omega-3 + Aceite de Salmón | 100 Cápsulas de 1.9 g

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos grasos saludables

OBJETIVO

Apoyar la función cardiovascular, reducir triglicéridos y favorecer la neuroprotección

ANTES DE COMIDAS

SUPLEMENTO

Vitamina K2 100 mcg | NOW Foods | MK-4 | 100 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos

OBJETIVO

Dirigir el calcio hacia los huesos, evitar calcificación arterial

[•] 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.