## GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 03-10-2025

### Tania Georgina Esquivel Espinosa

# DESAYUNO

ALMUERZO

#### **SUPLEMENTO**

Vitaminas B en formas coenzimadas para energía celular, función cerebral y metabolismo óptimo

#### **RECOMENDACION**

1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasas saludables o proteínas funcionales

#### **OBJETIVO**

Apoyar la producción de energía celular, la función cerebral y el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas mediante vitaminas B activadas.

#### **SUPLEMENTO**

Womens ZEN | B-Life | Maca + Isoflavonas + Ñame Silvestre | 150 Cápsulas

#### **RECOMENDACION**

3 cápsulas al día junto con alimentos ricos en grasas saludables

#### **OBJETIVO**

Apoyar el equilibrio hormonal femenino, reducir los síntomas de la menopausia y mejorar la energía emocional mediante adaptógenos, fitoestrógenos y extractos sinérgicos.

#### **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.