# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

# PERSONALIZADA



recna:

Fecha: 14-08-2025

Ana Ilse Luna Avila

# **SUPLEMENTO**

# Probióticos 80 Billones Platinum | B-Life | 120 Cápsulas Vegetales

# RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos, preferentemente en la mañana. Apoya la digestión, inmunidad, absorción de nutrientes y reducción de inflamación intestinal

# **OBJETIVO**

Restaurar y mantener el equilibrio de la microbiota intestinal, mejorar la digestión, fortalecer el sistema inmunológico y apoyar la salud metabólica.

# **SUPLEMENTO**

# Myo & D-Chiro Inositol Platinum | B-Life | 240 Cápsulas Vegetales

# RECOMENDACION

2 cápsulas en desayuno. Fórmula sinérgica que Mejora la función ovárica y la calidad de los óvulos y sensibilidad a la insulina

# **OBJETIVO**

Apoyar el equilibrio hormonal femenino, mejorar la sensibilidad a la insulina, regular ciclos menstruales y favorecer la fertilidad en mujeres con SOP.

# **SUPLEMENTO**

# Súper Omega-3 | Life Extension | 2000 mg | 240 Cápsulas Blandas

# RECOMENDACION

2 cápsulas en el almuerzo. Junto con alimentos ricos en grasas saludables. Aceite de pescado Pure+™ refinado de anchoa, jurel, caballa y sardina. Certificado IFOS™ por pureza y potencia

# **OBJETIVO**

Promover la salud cerebral y cardiovascular, equilibrar la respuesta inflamatoria y apoyar niveles saludables de lípidos en sangre.

# SUPLEMENTO

# Creatina Monohidratada Micronizada | Birdman | 450 g | Sin Sabor

# **RECOMENDACION**

1 medida (5 g) al día después del entrenamiento, mezclada con agua o batido. Micronizada para mejor solubilidad y absorción.

# **OBJETIVO**

Mejorar el rendimiento físico, aumentar la fuerza muscular, acelerar la recuperación y apoyar la hidratación intracelular durante el ejercicio.

• 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.

DESAYUNO

# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 14-08-2025

# Ana Ilse Luna Avila

# NOCHE

# **SUPLEMENTO**

Glicinato de Magnesio | B-Life | 180 Cápsulas Vegetales

# RECOMENDACION

21 cápsulas al día Junto con alimentos, especialmente en la noche para favorecer relajación muscular y sueño reparador. Ideal para quienes buscan efectos calmantes sin impacto laxante.

# **OBJETIVO**

Optimizar la función muscular y nerviosa, mejorar la calidad del sueño, reducir el estrés físico y mental, y apoyar la producción de energía celular.

# **SUPLEMENTO**

# **RECOMENDACION**

# **OBJETIVO**

# **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.