# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 1-09-2025

# Mayra Vargas López

#### **SUPLEMENTO**

NAD+ + Quercetina + Resveratrol | 5H8 Nutrition | 90 Cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Tomarlo por la mañana con desayuno o bebida vegetal rica en grasas saludables

#### **OBJETIVO**

Activar la producción de energía celular, proteger contra el daño oxidativo y promover la longevidad

# 50P

#### **SUPLEMENTO**

Stored-Fat Belly Burner™ | Irwin Naturals | 60 Cápsulas Blandas

#### RECOMENDACION

3 cápsulas al día, con comida principal. Ideal en protocolos de recomposición corporal, longevidad metabólica, resistencia física y control de peso

#### **OBJETIVO**

Apoyar la quema de grasa corporal almacenada, especialmente en zonas difíciles como abdomen y cintura.

# **D-A-C**

MAÑANA Y NOCHE

ALMUERZC

## **SUPLEMENTO**

Metabolic Support | NutriADN | 60 Cápsulas Vegetales

#### **RECOMENDACION**

1 cápsula con cada comida (3 al día). Desayuno, comida y cena, junto a alimentos ricos en fibra o grasas saludables

#### **OBJETIVO**

Reducir los niveles de triglicéridos y colesterol total, mejorar la sensibilidad a la insulina y proteger contra el daño oxidativo mediante una fórmula funcional con tres activos clave.

### **SUPLEMENTO**

GABA 900 mg + Melissa 10:1 | NATSA | 60 Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

2 cápsulas al día (una en la mañana, una en la noche). Después de alimentos, Ideal en protocolos de ansiedad leve, insomnio, fatiga emocional, perimenopausia y recuperación post-estrés

#### **OBJETIVO**

Promover un estado de relajación natural, mejorar la calidad del sueño y apoyar el equilibrio del sistema nervioso mediante una combinación sinérgica de GABA y extracto concentrado de melisa.

• 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.