GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

DESAYUNO

Fecha: 21-09-2025

María José Avilez García

SUPLEMENTO

Extracto de Ashwagandha 500mg de Nature's Way

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente con alimentos.

OBJETIVO

Reducir el estrés, mejorar la resiliencia emocional y apoyar el equilibrio hormonal

SUPL

SUPLEMENTO

Myo & D-Chiro
Inositol Platinum |
B-Life | Contribuye
en la Salud
Femenina

RECOMENDACION

Tomar 4 cápsulas al día junto con el desayuno

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio hormonal, la sensibilidad a la insulina y la función ovárica

SUPLEMENTO

Ácido Alfa Lipoico 600mg de Nature's Way para la función Metabólica del organismo

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con el almuerzo.

OBJETIVO

Apoyar la sensibilidad a la insulina, la protección antioxidante y la salud nerviosa

SUPLEMENTO

Coenzima Q10 (CoQ10) 200 mg de NOW Foods

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con el almuerzo.

OBJETIVO

Apoyar la salud cardíaca, la producción de energía celular y la protección vascular.

ALMUERZO

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 21-09-2025

María José Avilez García

50

CENA

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio 400 mg de NOW Foods

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día junto con la cena.

OBJETIVO

Apoyar la relajación muscular, el descanso profundo y la salud neurológica.

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.