# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 15-08-2025

Valeria Rocha

# **DESAYUNO**

DESAYUNO

# SUPLEMENTO

Copper Glycinate | NOW Foods | 3 mg Albion™ | 120 Tabletas

## RECOMENDACION

1 tableta al día Con alimentos, preferiblemente en desayuno. Ideal para protocolos de longevidad, salud vascular, anemia resistente a hierro o soporte estructural en menopausia

# **OBJETIVO**

Apoyar la salud estructural (tejidos conectivos, huesos, vasos sanguíneos), la función antioxidante y el metabolismo del hierro mediante una forma altamente biodisponible de cobre.

# **SUPLEMENTO**

Corti-Health | WindBoss | 13 en 1 | 60 Cápsulas Vegetales

# RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferiblemente en la mañana. Apoya la respuesta al estrés y la función adrenal

# **OBJETIVO**

Regular el cortisol, reducir el estrés y mejorar la claridad mental con una fórmula adaptogénica y nootrópica

# **SUPLEMENTO**

Myo-Inositol | WindBoss | 16 en 1 | 90 Cápsulas Vegetales

## **RECOMENDACION**

2 cápsulas al día, con alimentos.

# **OBJETIVO**

Apoyar el equilibrio hormonal, la sensibilidad a la insulina y la salud metabólica femenina

# ALMUERZO

# **SUPLEMENTO**

Stored-Fat Belly
Burner | Irwin
Naturals | Sinetrol +
Cítricos | 60 Cápsulas
Blandas

## RECOMENDACION

3 cápsulas al día con comida principal. Cápsulas blandas líquidas con sistema de entrega rápida y aceites funcionales (linaza, lecitina, mandarina, limón) para máxima eficacia

# **OBJETIVO**

Favorecer la descomposición de grasa corporal almacenada, especialmente en abdomen, cintura y caderas, mediante ingredientes clínicamente estudiados que estimulan la lipólisis.

<sup>•</sup> 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.

# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 15-08-2025

Valeria Rocha

# **DESAYUNO Y CENA**

# **SUPLEMENTO**

Candida Support | NOW Foods | 180 Cápsulas Vegetarianas

**RECOMENDACION** 2 cápsulas al día con alimentos. Desayuno y cena, durante protocolos antifúngicos o de limpieza intestinal

# **OBJETIVO**

Apoyar el equilibrio saludable de la flora intestinal y combatir el sobrecrecimiento de Candida mediante una fórmula sinérgica de extractos antifúngicos y ácidos grasos.

# **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.