# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 11-08-2025

Leticia Villegas

### **SUPLEMENTO**

Resveratrol | B-Life

### RECOMENDACION

tomar 2 cápsulas (1 g) una vez al día en el desayuno.

### **OBJETIVO**

Antioxidante y protector cardiovascular.

### **SUPLEMENTO**

Omega 3 Salmon Oil

### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. Los ácidos grasos EPA y DHA favorecen el buen funcionamiento del corazón, el cerebro y la salud ocular, además de tener propiedades antiinflamatorias.

### **OBJETIVO**

Salud cardiovascular, cerebral y antiinflamatorio.

### **SUPLEMENTO**

Colágeno Hidrolizado Premium Peptides Powder Natsa

### RECOMENDACION

Tomar 1 porción (10 g) al día, disuelta en agua, café, jugo o batido. Consumir en la mañana favorece su absorción y estimula la regeneración de colágeno cuando el cuerpo está más receptivo.

### **OBJETIVO**

Apoyo a la salud articular, ósea y de la piel.

### **SUPLEMENTO**

Myo & D-Chiro Inositol Platinum

### RECOMENDACION

1 medida (4.1 g) disuelta en agua al día. El myo y Dchiro inositol ayudan a mejorar la sensibilidad a la insulina y el equilibrio hormonal, favoreciendo la ovulación y la salud metabólica.

### **OBJETIVO**

Apoyo a la salud hormonal y reproductiva, especialmente en síndrome de ovario poliquístico (SOP).

• 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: 11-08-2025

## Leticia Villegas

# ALMUERZO

### **SUPLEMENTO**

Berberine Glucose Support

### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula blanda al día con una comida. La berberina se absorbe mejor junto con alimentos.

### **OBJETIVO**

Apoyar el metabolismo de la glucosa y los niveles de lípidos en sangre.

### **SUPLEMENTO**

**RECOMENDACION** 

**OBJETIVO** 

### **SUPLEMENTO**

**RECOMENDACION** 

**OBJETIVO** 

### **SUPLEMENTO**

RECOMENDACION

**OBJETIVO** 

<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.