# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

## PERSONALIZADA



Fecha: 20-08-2025

#### Ma. Luisa Fernandez

DESAYUNO

ALMUERZO

#### **SUPLEMENTO**

Myo & D-Chiro Inositol 1.6g + Ácido Alfa Lipoico 100mg Sensitol™ de Designs for Health

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente con el desayuno. El consumo por la mañana favorece la regulación de la energía y el metabolismo a lo largo del día.

#### **OBJETIVO**

Apoyo a la sensibilidad a la insulina, equilibrio hormonal y metabolismo saludable de la glucosa.

## 501

#### **SUPLEMENTO**

Omega 3 1280mg de Nordic Naturals | Apoyo de la función Cerebral, Ocular y Cardiovascular

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumir con alimentos principales mejora la absorción de ácidos grasos.

#### **OBJETIVO**

Salud cardiovascular, apoyo cognitivo, sistema inmunológico y equilibrio inflamatorio.

#### **SUPLEMENTO**

Súper Selenio
200mcg + Vitamina E
de Life Extension |
Apoya la función
metabólica y
cardiovascular

#### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula al día con el almauerzo. Su consumo junto con alimentos mejora la biodisponibilidad y la tolerancia digestiva.

#### **OBJETIVO**

Apoyo antioxidante, protección celular y fortalecimiento del sistema inmune.

#### **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.