# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 31-08-2025

**DESAYUNO** 

**JESAYUNO** 

Maritza Valle

# **SUPLEMENTO**

Gotas de Aceite De Orégano Orgánico de Mary Ruth's 0.15ml por porción

#### RECOMENDACION

Tomar 5 gotas diarias (0.15 mL), diluidas en agua o jugo. Tomarlo en la mañana mejora la tolerancia y maximiza su efecto preventivo.

#### **OBJETIVO**

Apoyo inmunológico y propiedades antimicrobianas naturales.

## **SUPLEMENTO**

Gotas Líquidas de Yodo de Mary Ruth's | Apoyo Metabólico

#### RECOMENDACION

Tomar 1 gota diaria (150 mcg), diluida en agua o jugo. Ingerirlo en la mañana favorece la actividad metabólica durante el día.

## **OBJETIVO**

Soporte de la función tiroidea y regulación del metabolismo.

## **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.