GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 31-07-2025

Marcela Navarro

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Myo Inositol y D-Chiro Inositol Andrés Plus de WU Nutrition | Apoyo para fertilidad y SOP

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día por la mañana. El inositol actúa mejor al iniciar el día regulando funciones metabólicas.

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio hormonal y metabólico

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Selenio 100 mcg de L-Selenometionina Libre de Levadura de Solaray

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día en el almuerzo. Se recomienda ingerir con alimentos para mejorar la absorción del mineral.

OBJETIVO

Apoyar el sistema inmune y antioxidante

NTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Raíz de Ashwagandha Orgánica 590 mg de Mary Ruth's | Ayuda a equilibrar el Cortisol -

RECOMENDACION

Tomar 15 gotas al día diluidas en agua. Se toma por la noche por su efecto adaptógeno y relajante

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio del sistema nervioso

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.