# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



AYUNAS

**Fecha:** 17-10-2025

Grisel Sevilla Hernández

### **SUPLEMENTO**

Probivos Fem

Matter | 50 Billones

+ Glutamina | 30

Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día en ayunas

### **OBJETIVO**

Restaurar el equilibrio de la microbiota intestinal, fortalecer la barrera mucosa y apoyar la salud digestiva femenina mediante probióticos multicepa y glutamina.

## **SUPLEMENTO**

Shatavari | Commons | 1 g por porción | Polvo 100 g / 50 g

## RECOMENDACION

1 g diarios disuelto en agua tibia, leche vegetal o batido sin azúcar

#### **OBJETIVO**

Apoyar el equilibrio hormonal femenino, favorecer la resiliencia emocional y contribuir a la salud reproductiva mediante raíz de shatavari en polvo.

## **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.