GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 11-08-2025

Patricia Pernas Guarneros

SUPLEMENTO

Probivos Fem Matter | 50 Billones de UFC + Glutamina | 30 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente junto con el desayuno. Probivos Fem Matter combina cepas probióticas clínicamente estudiadas con glutamina y extractos antioxidantes

OBJETIVO

Restaurar el equilibrio de la microbiota intestinal y vaginal, mejorar la digestión y apoyar la regeneración de mucosas.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Minerales de Espectro Completo | NOW Foods | Fórmula Multimineral sin Hierro | 120 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, con alimentos por la mañana. Ideal para mujeres en menopausia, adultos mayores, personas con sensibilidad al hierro o que ya lo suplementan por separado

OBJETIVO

Apoyar la salud ósea, muscular y metabólica con una fórmula completa de minerales esenciales, sin hierro añadido.

O-A-C

SUPLEMENTO

Super Enzimas
Digestivas | NOW
Foods | Bromelina +
Bilis de Buey +
Pancreatina +
Papaína | 180
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula con cada comida principal (desayuno, comida, cena). Ideal para personas con digestión lenta, baja acidez gástrica, malabsorción leve o molestias postprandiales

OBJETIVO

Facilitar la descomposición de grasas, proteínas y carbohidratos, mejorar la absorción de nutrientes y aliviar la pesadez digestiva.

JOCHE

SUPLEMENTO

Magno Complex | You Matter | Bisglicinato de Magnesio Quelado + Óxido de Magnesio | 100 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas en la noche. Ideal para estrés, insomnio, calambres, fatiga, salud ósea y evacuación intestinal suave

OBJETIVO

Promover relajación muscular, descanso profundo, equilibrio electrolítico y fijación de calcio, con alta biodisponibilidad y sin efectos laxantes agresivos.

• 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.