GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 10-09-2025

DESAYUNO

ALMUERZO

KATYA HERNANDEZ

SUPLEMENTO

Vitamina C, E, Biotina -Cabello, Piel y Uñas Gomitas de Mary Ruth's

RECOMENDACION

Tomar 2 gomitas al día junto con el desayuno. Consumir por la mañana potencia su acción reparadora.

OBJETIVO

Fortalecer cabello, piel y uñas con soporte antioxidante.

SUPLEMENTO

Psyllium Husk 500 mg de NOW Foods

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas vegetales al día junto con el almuerzo y abundante agua. Tomarlo con una comida principal y buena hidratación favorece su efecto prebiótico y saciante.

OBJETIVO

Apoyar la salud intestinal y mantener la regularidad digestiva.

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.