GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 26-09-2025

Margot Rivera

AYUNAS

SUPLEMENTO

Probióticos 60 Billones | WU Nutrition | 700 mg | 120 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día ayunas con agua tibia o infusión neutra

OBJETIVO

Promover el equilibrio intestinal y dérmico mediante cepas probióticas de alta potencia que favorecen la colonización, la inmunidad y la salud cutánea.

MANAMA

SUPLEMENTO

QUERIDA | WU Nutrition | Colágeno + Vitaminas + Biotina | 120 Cápsulas de 1.5 g

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en proteína o batido funcional

OBJETIVO

Fortalecer cabello y uñas, mejorar elasticidad dérmica y apoyar la salud hormonal

LMUERZO

SUPLEMENTO

LATIDO | WU Nutrition | Omega-3 + Aceite de Salmón | 100 Cápsulas de 1.9 g

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos grasos saludables

OBJETIVO

Apoyar la función cardiovascular, reducir triglicéridos y favorecer la neuroprotección

ANTES DE COMIDAS

SUPLEMENTO

Berberina +
Magnesio | WU
Nutrition | 700 mg |
120 Cápsulas
Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día (1 antes del desayuno, 1 antes de la cena)

OBJETIVO

Apoyar la regulación del azúcar en sangre, mejorar la sensibilidad a la insulina y favorecer la producción de energía celular mediante berberina y magnesio biodisponible.

• 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.