GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO/ALMUERZO

Fecha: 03-10-2025

Elizabeth Dávila Mora

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en grasas saludables

OBJETIVO

Reducir triglicéridos y colesterol total, mejorar la sensibilidad a la insulina y proteger frente al daño oxidativo mediante berberina, magnesio glicinato y ácido alfa lipoico.

SUPLEMENTO

5-HTP 100 mg | NOW Foods | 60 y 120 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día 30-60 minutos antes de dormir

OBJETIVO

Apoyar la producción natural de serotonina y melatonina para mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y favorecer un descanso profundo.

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.