

NUTRIÓLOGA LIZBETH PARTIDA

# SUPLEMENTOS



# ¿RECOMIENDO TOMAR SUPLEMENTOS?

- No se recomienda tomar suplementos a menos que exista una necesidad específica o se indique por parte de un profesional de la salud.
- Una alimentación equilibrada y variada, proporciona casi todos los nutrientes necesarios para mantener una buena salud.
- Es importante destacar que los suplementos no deben reemplazar una alimentación saludable.

Olvídate de suplementos baratos que tienen promesas falsas  
(pueden poner en riesgo tu salud)

# OMEGA 3



Suplementos con base científica de marcas reconocidas, tomar únicamente en caso de ser indicado por un profesional

# PROBIÓTICOS



kerif un probiótico natural, se toman 100 ml al día



Suplementos con base científica de marcas reconocidas, tomar únicamente en caso de ser indicado por un profesional

# PROTEÍNA EN POLVO



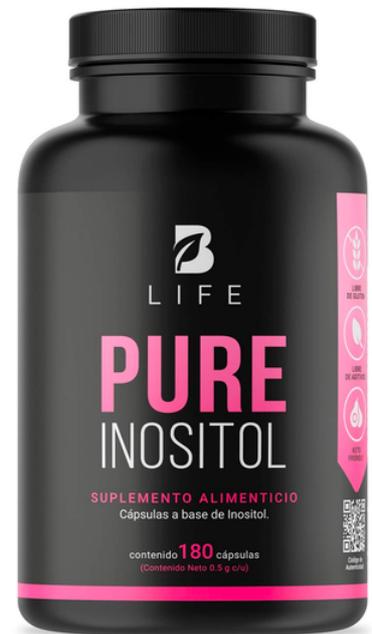
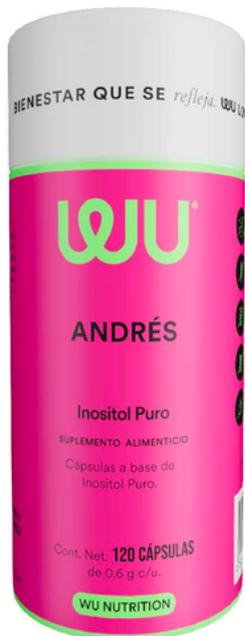
suplementos con base científica de marcas reconocidas, tomar únicamente en caso de ser indicado por un profesional

# MAGNESIO



suplementos con base científica de marcas reconocidas, tomar dosis recomendada únicamente en caso de ser indicado por un profesional

# INOSITOL



suplementos con base científica de marcas reconocidas, tomar únicamente en caso de ser indicado por un profesional

# CREATINA



suplementos con base científica de marcas reconocidas,  
tomar únicamente en caso de ser indicado por un  
profesional

# VITAMINA B12



tomar únicamente en caso de ser indicado por un profesional

# VITAMINA D



tomar únicamente en caso de ser indicado por un profesional