

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