



GUÍA EXPRESS

Cómo usar bien los suplementos

Para mujeres +40 que quieren mejorar su metabolismo, energía y bienestar hormonal.



Por Karina Jana



Por qué los suplementos pueden ayudarte

Después de los 40, el cuerpo cambia y algunas funciones metabólicas se enlentecen. Usados con criterio, los suplementos pueden acompañar tu energía, descanso y bienestar.

1 Cambios del cuerpo

Después de los 40, el cuerpo cambia y algunas funciones metabólicas se enlentecen.

2 Absorción y estrés

Las hormonas fluctúan, los intestinos absorben menos nutrientes, y el estrés crónico agota minerales.

3 Apoyo diario

Los suplementos bien usados pueden ayudarte a: dormir mejor, tener más energía, controlar la ansiedad y mejorar la salud hormonal.

La clave no es tomar más, sino elegir mejor y sostenerlo con orden.

PARA USARLOS BIEN

Reglas simples para suplementar con criterio



1

No reemplazan una buena alimentación

Son un complemento, no la base.

2

Elegí calidad antes que cantidad

Mejor pocos suplementos, pero de buena calidad y bien indicados.

3

No todo es para todas

Lo que le funciona a tu amiga no necesariamente es lo mejor para vos. Personalizá según tus síntomas.

4

Constancia > exageración

Tomarlos 3 días y dejar no sirve. Mejor poco, pero todos los días.

La suplementación funciona mejor cuando se integra a hábitos simples, sostenibles y adecuados a tu momento actual.

Suplementos recomendados y uso correcto



Magnesio Citrato

Indicado para: constipación, sueño intermitente, estrés.

Marca sugerida: Holomagnesio B6 y Citrato de magnesio: Innovanaturals.

Uso: 400mg post cena.

Melatonina

Indicado para: dificultad para conciliar el sueño.

Marca sugerida: Melatol 3g.

Uso: 3-6mg antes de la cena.

Omega 3

Indicado para: inflamación, retención de líquidos, dolores articulares, estrés.

Marca sugerida: Inovanaturals Max.

Uso: 500mg (entre EPA y DHA) en la cena.

Vitamina C

Indicado para: piel seca, uñas quebradizas, caída del cabello, baja inmunidad, estrés.

Marca sugerida: Nature's Bount.

Uso: 1 gramo en el desayuno.

Vitamina D

Indicado para: baja inmunidad, estrés, dolores corporales y cansancio crónico.

Marca sugerida: la que te de tu médico.

Uso: después de un desayuno con grasas.

Coenzima Q10

También: CoQ10.

Indicado para: falta de energía.

Marca sugerida: Azidac Q10.

Uso: 100 a 200mg en el desayuno.

5HTP

Indicado para: ansiedad.

Marca sugerida: Happy Pill.

Uso: 100 a 200mg en los momentos de más ansiedad.

Creatina

Indicado para: fuerza, recuperación, soporte general de salud.

Marca sugerida: Star Nutrition - Ena.

Uso: 5g antes de una comida o después de entrenar.

Organizá tus suplementos por horarios y observá cómo te sentís para ajustar con acompañamiento profesional.

PARA EVITAR

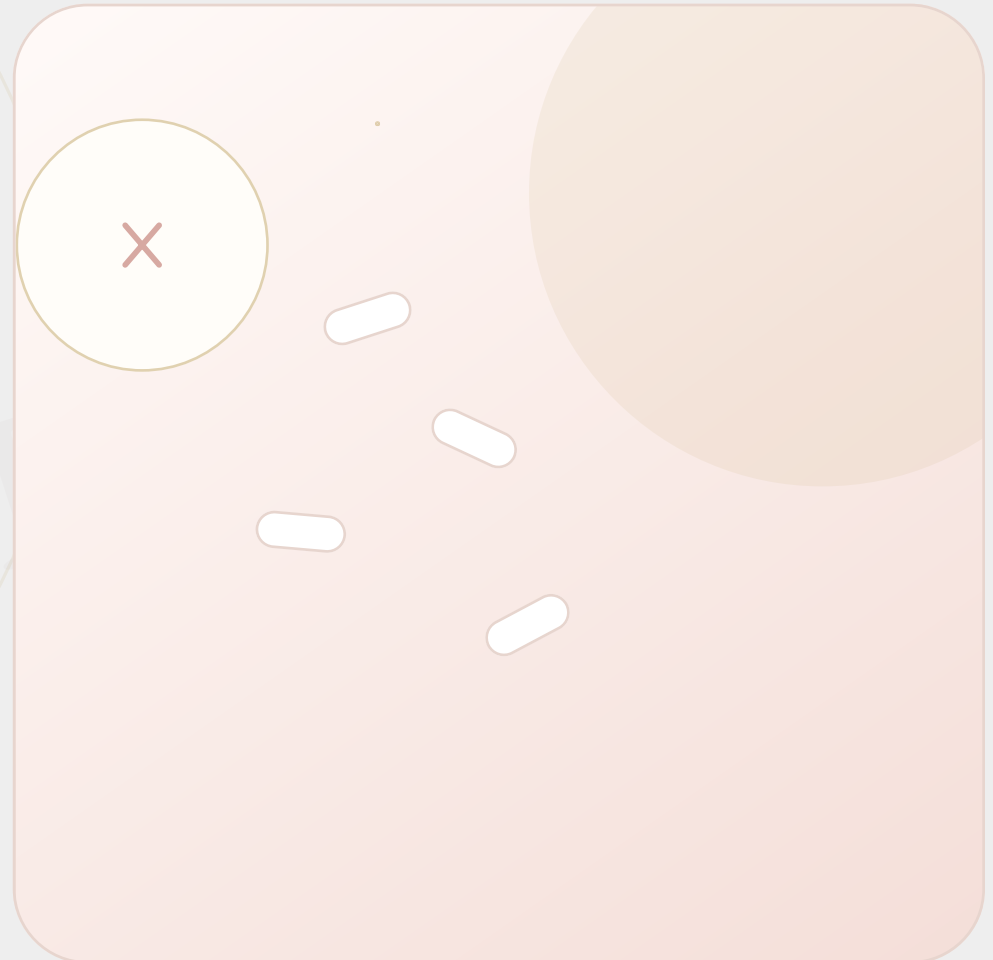
Errores comunes que conviene mirar a tiempo

Tomar muchos suplementos sin guía

No saber combinarlos (algunos se inhiben entre sí)

No respetar los horarios ideales (ej: hierro con café, ¡no!)

Comprar los más baratos o sin control de calidad



ANTES DE EMPEZAR

Checklist para organizarte con seguridad



¿Ya revisaste tus síntomas y necesidades?



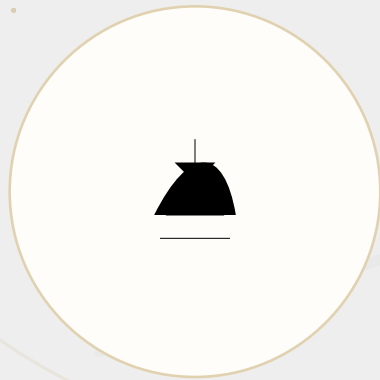
¿Consultaste con un profesional o guía confiable?



¿Tenés tus suplementos organizados por horarios?



¿Llevás un seguimiento de cómo te sentís?



PARA LLEVARTE

Consejo final

No se trata de tomar "de todo", sino de lo que tu cuerpo realmente necesita en esta etapa. Bien usados, los suplementos pueden ser grandes aliados.

