Guía Fácil de Suplementos Nutricionales en la Menopausia

@yennymendezcoach

Un cuerpo con nutrientes insuficientes es un cuerpo propenso a la enfermedad

www.yennymendezcoach.com

Este documento está destinado para ser usado como recurso de información y no sustituye de ninguna manera el diagnóstico o tratamiento médico que lleve con su profesional de la salud/médico

Suplementos Nutricionales Esenciales en la Menopausia

NOMBRE	DOSIS consulte con su médico	RECOMENDACIONES
Vitamina C	2 gramos cada 8 horas	Si usted toma otro tipo de suplementos o medicamentos debe consultar con su médico la dosis recomendada.
Magnesio	300 miligramos por día.	El Magnesio no debe ser consumido si usted padece de problemas renales o bradicardia
Complejo B	5 miligramos por día	
Vitamina E	1 cápsula de 180 mg por día	
Vitamina D3 +k2	1 cápsula de 5000 UI por día	Tener en cuenta que una exposición diaria al sol nos ayuda a tener los niveles requeridos de vitamina D.
Zinc balanceado con Cobre	10 mg por día	La vitamina D debe estar complementada con vitamina K
Shatavari	500 mg dos veces por día. Depende de la descripción de la etiqueta del producto	El Zinc debe consumirse balanceado con cobre.
Ashawagandha	300 mg por día. Depende de la descripción de la etiqueta del producto	

Suplementos Nutricionales Esenciales en la Menopausia

NOMBRE	PRINCIPALES BENEFICIOS
Vitamina C	Antioxidante estrella. que impacta de forma positiva y rejuvenecedora en todos los procesos del cuerpo. Elimina o reduce todos los efectos de la baja de estrógenos: calores, fatiga, insomnio
Magnesio	El magnesio es esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo. Puede ayudar con síntomas como dolores de cabeza, cansancio, calambres y estreñimiento.
Complejo B	nos ayuda a sentirnos más vitales, activos, con energía mejorando la memoria y la concentración
Vitamina E	Elimina la sequedad de la piel y evita el envejecimiento celular.
Vitamina D3 +k2	Optimiza la respuesta del sistema inmunológico, optimiza la absorción de calcio, evita la pérdida de masa ósea y preserva las articulaciones
Zinc balanceado con Cobre	Facilita la eliminación de toxinas y patógenos que puedan afectar el cuerpo, ayuda a la cicatrización y el buen funcionamiento de la vista
Shatavari	Adaptógeno natural antioxidante que restablece la líbido en la menopausia
Ashawagandha	Adaptógeno natural antioxidante que mejora la energía, disminuye el estrés y mejora la respuesta del sistema inmunológico

Suplementos Nutricionales Esenciales en la Menopausia

NOMBRE	ALIMENTOS QUE LO CONTIENEN
Vitamina C	Frutas cítricas como la naranja, el kiwi, la granada y la guayaba. Verduras como las coles, el brócoli y el repollo.
Magnesio	Granos enteros como el arroz y el mijo, frutas como los bananos, albaricoques, aguacates, almendras y leguminosas.
Complejo B	Todo el complejo B lo encontramos en la levadura de cerveza. También podemos encontrar vitamina B en granos, nueces y cereales
Vitamina E	Nueces, semillas, frutas como el mango, papaya, uvas, ciruelas, aguacate y en verduras como la espinaca y el brócoli.
Vitamina D	Pescados grasos como el atún, trucha, el salmón. En menor proporción se encuentra en la yema del huevo y en los hongos
Zinc	Hígado, carnes, queso, avena, fríjoles y frutos secos
Shatavari	conocida científicamente como Asparagus racemosus, es una planta medicinal originaria de la India
Ashawagandha	Ashwagandha es un arbusto de hoja perenne que crece en Asia y África