

Dra. *Analia*
Viggiano

SUPLEMENTOS ALIMENTARIOS



Para que
sirven?



Cuando
usarlos?



Uso
racional.





Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA

¿PARA QUÉ SIRVEN LOS SUPLEMENTOS?



Los suplementos están diseñados para complementar la alimentación y ayudar a cubrir necesidades específicas del organismo cuando la dieta no alcanza.



COMPLEMENTAN LA ALIMENTACIÓN

Ayudan a cubrir deficiencias nutricionales y aportan nutrientes esenciales.



APOYAN LA SALUD Y EL BIENESTAR

Contribuyen al buen funcionamiento del organismo y fortalecen el sistema inmune.



MEJORAN LA ENERGÍA Y EL RENDIMIENTO

Favorecen la producción de energía y el rendimiento físico y mental.



PROMUEVEN LA SALUD DE LA PIEL, CABELLO Y UÑAS

Aportan nutrientes clave para mantener la piel luminosa, el cabello fuerte y las uñas sanas.



AYUDAN EN EL CONTROL DE PESO

Pueden apoyar el metabolismo, la saciedad y la composición corporal.



RETRASAN EL ENVEJECIMIENTO

Sus antioxidantes protegen las células del daño oxidativo y promueven un envejecimiento saludable.

♡ IMPORTANTE ♡

Los suplementos no reemplazan una dieta equilibrada ni un estilo de vida saludable.
Deben ser indicados de forma individual y profesional.

Pequeñas elecciones, grandes cambios ♡



Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA



Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA

EFECTOS / BENEFICIOS



BERBERINA

- Ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre.
- Mejora la sensibilidad a la insulina.
- Favorece el metabolismo de las grasas.
- Apoya la salud cardiovascular.



ENZIMAS DIGESTIVAS

- Mejoran la digestión de proteínas, grasas y carbohidratos.
- Disminuyen la hinchazón y el malestar digestivo.
- Favorecen la absorción de nutrientes.
- Apoyan la función digestiva en general.



FENOGRECO

- Ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre.
- Favorece la producción de leche materna.
- Apoya el metabolismo y el control del apetito.
- Contribuye al equilibrio hormonal.



CARDO MARIANO

- Protege y regenera las células del hígado.
- Favorece la desintoxicación hepática.
- Apoya la digestión de grasas.
- Potente acción antioxidante y antiinflamatoria.



OMEGA 3

- Reduce la inflamación.
- Favorece la salud cardiovascular.
- Apoya la función cerebral y la memoria.
- Mejora la salud de la piel y las articulaciones.



MAGNESIO

- Disminuye el estrés y la ansiedad.
- Mejora la calidad del sueño.
- Favorece la función muscular y nerviosa.
- Apoya la salud ósea y la producción de energía.



INOSITOL

- Apoya el equilibrio hormonal y la función ovárica.
- Mejora la sensibilidad a la insulina.
- Favorece la salud mental y el estado de ánimo.
- Puede ayudar en casos de SOP (síndrome de ovario poliquístico).

♥ Los suplementos pueden ser grandes aliados cuando se usan de forma personalizada y acompañados de hábitos saludables. ♥

Pequeñas elecciones, grandes cambios ♥



Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA



Dra. Analia Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA

EFFECTOS / BENEFICIOS



TÉ VERDE

- Potente antioxidante.
- Favorece la salud metabólica y el control de peso.
- Ayuda a proteger las células del daño oxidativo.
- Mejora la concentración y el estado de alerta.



VITAMINA C

- Fortalece el sistema inmune.
- Participa en la producción de colágeno.
- Favorece la salud de la piel, encías y vasos sanguíneos.
- Potente acción antioxidante.



ARÁNDANOS

- Ricos en polifenoles y antioxidantes.
- Protegen las células del daño oxidativo.
- Favorecen la memoria y la función cerebral.
- Contribuyen a la salud cardiovascular.



BETACAROTENOS

- Precursores de la vitamina A.
- Contribuyen a la salud visual.
- Favorecen la piel y las mucosas.
- Acción antioxidante.



ASTAXANTINA

- Uno de los antioxidantes más potentes conocidos.
- Ayuda a proteger la piel del daño solar.
- Favorece la recuperación muscular.
- Contribuye a la salud ocular y cerebral.



Pequeñas elecciones, grandes cambios



Dra. Analia Viggiano

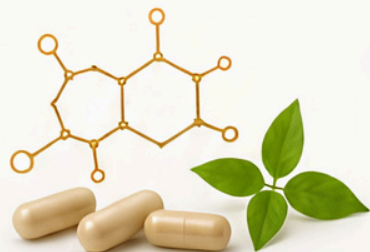
MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA



Dra. Analia Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA

EFECTOS / BENEFICIOS



DHEA (DEHIDROEPIANDROSTERONA)

- Apoya el equilibrio hormonal y la producción de hormonas sexuales.
- Contribuye a la energía, vitalidad y bienestar general.
- Favorece la masa muscular y la fuerza.
- Puede apoyar la salud ósea y la función cognitiva.



PROGESTERONA

- Favorece el equilibrio hormonal femenino.
- Apoya el ciclo menstrual y la salud reproductiva.
- Contribuye a la calidad del sueño y la relajación.
- Puede ayudar con síntomas de PMS y perimenopausia.



MELATONINA

- Regula el ciclo de sueño-vigilia.
- Mejora la calidad del sueño y el descanso profundo.
- Potente antioxidante que protege las células.
- Ayuda a reducir el jet lag y el insomnio ocasional.



GABA (ÁCIDO GAMMA AMINOBUTÍRICO)

- Neurotransmisor inhibitor que promueve la calma.
- Ayuda a reducir la ansiedad y el estrés.
- Favorece la relajación y mejora la calidad del sueño.
- Apoya la concentración y el bienestar mental.



TEANINA

- Promueve relajación sin causar somnolencia.
- Mejora la concentración, atención y claridad mental.
- Ayuda a reducir el estrés y la respuesta al cortisol.
- Favorece un estado de calma y bienestar.



TRIPTÓFANO

- Aminoácido esencial precursor de serotonina y melatonina.
- Contribuye a mejorar el estado de ánimo.
- Favorece un sueño reparador.
- Apoya el equilibrio emocional y la reducción del estrés.



PASIFLORA (PASSIFLORA INCARNATA)

- Planta natural con propiedades sedantes y ansiolíticas.
- Ayuda a reducir la ansiedad, nerviosismo e irritabilidad.
- Favorece la conciliación del sueño y mejora su calidad.
- Apoya en casos de estrés y tensión mental.



Los suplementos pueden ser grandes aliados cuando se usan de forma personalizada y acompañados de hábitos saludables.



Pequeñas elecciones, grandes cambios ♥



Dra. Analia Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA



Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA

EFFECTOS / BENEFICIOS



COLÁGENO

- Mejora la elasticidad e hidratación de la piel.
- Fortalece cabello, uñas y articulaciones.
- Apoya la salud ósea y la masa muscular.
- Favorece la regeneración y firmeza de los tejidos.



GINKGO BILOBA

- Mejora la circulación sanguínea, especialmente cerebral.
- Favorece la memoria, concentración y claridad mental.
- Ayuda a reducir el cansancio mental y la fatiga.
- Potente antioxidante y protector neuronal.



GUARANÁ

- Aporta energía natural y combate la fatiga.
- Mejora la concentración y el estado de alerta.
- Favorece el rendimiento físico y mental.
- Estimula el metabolismo.



MACA

- Apoya el equilibrio hormonal y la vitalidad.
- Mejora la energía, resistencia y estado de ánimo.
- Favorece la fertilidad y la función sexual.
- Nutritiva y adaptógena.



Q10 (COENZIMA Q10)

- Potente antioxidante que protege las células.
- Apoya la producción de energía celular.
- Favorece la salud cardiovascular.
- Contribuye a retrasar el envejecimiento celular.



ZEOLITA

- Ayuda a eliminar toxinas y metales pesados.
- Apoya la salud digestiva y la desintoxicación.
- Mejora la absorción de minerales.
- Contribuye al equilibrio del pH y la inmunidad.



CÁPSULAS DE ORÉGANO

- Potente acción antimicrobiana y antifúngica.
- Apoya el sistema inmune.
- Promueve la salud digestiva e intestinal.
- Ayuda a combatir bacterias, virus y hongos.



CURCUMINA

- Potente antiinflamatorio y antioxidante.
- Alivia dolores articulares y musculares.
- Apoya la salud digestiva y hepática.
- Protege las células del daño oxidativo.

♥ Los suplementos pueden ser grandes aliados cuando se usan de forma personalizada y acompañados de hábitos saludables. ♥

Pequeñas elecciones, grandes cambios ♥



Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA