

SUPLEMENTACIÓN

BIOMARCADOR	Suplemento	Dosis	¿Cómo tomar?	¿Cuánto tiempo?
Hemoglobina Glucosilada 1AC	Berberina	500 mg	1 JC	3 a 6 meses y volver a testear
Ácido Úrico	Vitamina C y Bioflavonoides	1,000 mg Vit C + Arriba de 75 de Flavonoides	Después del desayuno	6 meses y después puedes reducir la dosis
Quantose RI o Insulina Basal U Homa	Berberina + Minerales (sodio, potasio y magnesio)	500 mg B + 2g de Sodio/entre 300 a 600 mg de Potasio y arriba de 200 mg de magnesio	JC (1 sobre LMNT) + 1 capsula de berberina	Al revertir resistencia puedes eliminar berberina
Vitamina B12	B12 metilada + Folato (No ácido fólico)	2,000 a 5,000 mcg B12 + 400 mcg de folato	En Ayunas	Volver a testear en 3 a 6 meses y bajarle o eliminar suplemento
Ferritina	Beef Organs/Donar Sangre		JC (2 cápsulas) total 6 al día/ 2 a 3 donaciones cada 2 meses	Volver a checar en 3 meses
HDL	Omega 3	2 g	1g EA/ 1g DC	Puedes reducir o eliminar una vez llegando al rango óptimo
LDL	Ubiquinol + PQQ (CoQ10 concentrado)	200 mg de Ubiquinol + PQQ tomar junto con el Omega 3 mejor absorción	En ayunas con el Omega (no tomar ubiquinol en la noche)	Puedes reducir o eliminar una vez llegando al rango óptimo
Triglicéridos	Omega 3 y fosfolípidos	4 g	En ayunas y en la noche	Puedes reducir una vez llegando al rango óptimo
Vitamina D	Vitamina D3 + K2	5,000 UI con 90 a 100 de K2	5,000 UI en Ayunas	Si la tienes arriba de 40 volver a testear a los 3 meses y bajarle a 2,000 IU

EA: En Ayunas
 DC: Después de cenar
 JC: Junto con comida

