

# Recomendación de suplementos para una Dieta Keto





En Libera Tu Salud creemos que todo lo que necesitamos para mantener una salud óptima lo podemos encontrar en los alimentos, el grueso de nuestra nutrición está en ellos.

En la dieta cetogénica, se tienen que utilizar ciertos suplementos para hacerla más eficaz y exitosa.

A continuación, te vamos a enlistar los suplementos que se encuentran explicados a detalle, en el documento que se encuentra en la herramienta “Conoce más”, bajo el título:

<<Suplementos para llevar a cabo una dieta Keto>>.

**MUY IMPORTANTE QUE ANTES DE QUE LOS CONSUMAS, CONSULTES CON TU MEDICO TRATANTE PARA ASEGURAR TU SALUD Y SEGURIDAD. En Libera Tu Salud nos preocupamos por ti.**

1

# MAGNESIO

Dale Click en la imagen y encuéntralo



2

## CALCIO + VITAMINA D

Dale Click en la imagen y encuéntralo



3

## VITAMINA D + k

Dale Click en la imagen y encuéntralo



4

# ACEITE DE MCT

Dale Click en la imagen y encuéntralo



5

## ACEITE DE KRILL

Dale Click en la imagen y encuéntralo



6

# OMEGA -3

Dale Click en la imagen y encuéntralo





7

# CETONAS EXÓGENAS

Dale Click en la imagen y encuéntralo



La encuentras  
en cápsulas  
y polvo



8

## L-GLUTAMINA

Dale Click en la imagen y encuéntralo  
La encuentras en cápsulas.



9

# COLÁGENO

Dale Click en la imagen y encuéntralo



Su mejor presentación por su practicidad en su uso, es en polvo, te presentamos varias opciones:



Esta opción la puedes encontrar en Amazon en el link que te compartimos o en tu farmacia de confianza.

10

## PROTEÍNA VEGETAL

Existen muchas opciones de proteínas, en nuestras herramientas puedes encontrar el documento sobre cómo utilizarla y varias opciones de ellas. Aquí te proponemos las que nos gustan:

Dale Click en la imagen y encuéntralo



**Siempre cuida al elegir tu proteína que sea sin azúcar y la calidad de los ingredientes al elegirla.**

**No olvides antes de tomar cualquier suplemento, CONSULTA CON TU NUTRIÓLOGO O MÉDICO DE CABECERA, para saber cual puede ser más adecuado para ti. Nosotros sugerimos los que consideramos de mejor calidad, nunca con la intención de recetar, ya que todos tenemos requerimientos individuales.**

**Libera Tu Salud, transformando desde la raíz.**