GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 02-06-2025

Cinthya Terrazas Terrazas

DESAYUNO

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Picolinato de Zinc 22 mg, Swanson, 60 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con agua. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la regeneración celular y el bienestar general.

OBJETIVO

Favorecer la cicatrización de la piel, mejorar el metabolismo celular y fortalecer el sistema inmunológico.

SUPLEMENTO

Vitamina D-3 5000 UI Alta Potencia, Soporte Inmunológico, Fortalece Dientes y Huesos, Mejora la Salud Muscular, No GMO | 30, 120 y 240 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con una comida que contenga grasas saludables. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud ósea y el bienestar general.

OBJETIVO

Favorecer la absorción de calcio, fortalecer los huesos y mejorar la función inmunológica

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

[•] La información aquí expuesta tiene un carácter meramente informativo y no debe interpretarse como una prescripción médica, ni está destinada a diagnosticar, tratar, curar, prevenir ninguna enfermedad o sustituir medicación alguna. Es responsabilidad del consumidor consultar con un médico o profesional de la salud antes de iniciar el consumo de cualquier suplemento.