GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



recna:

Fecha: 16-06-2025

Ana Eugenia Copado Espinoza

AYUNAS

DESAYUNO

SUPLEMENTO

L-glutamina 500 mg, NOW, cápsulas vegetales, 120 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día en ayunas. La glutamina mejora su absorción en ayunas y favorece la reparación de tejidos y mucosas.

OBJETIVO

Apoyar la función inmunológica y la salud intestinal.

SUPLEMENTO

Zinc + vitamina C líquido, ChildLife, sabor mango fresa

RECOMENDACION

Tomar 1 cucharadita al día durante el desayuno. Tomarlo por la mañana ayuda a incorporar nutrientes esenciales desde el inicio del día, potenciando su efecto protector.

OBJETIVO

Apoyar la función cognitiva y mejorar la calidad del sueño

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.