GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



ALMUERZO

ALMUERZO

Fecha: 03-06-2025

Gerardo Vázquez Balderas

SUPLEMENTO

Súper Selenio 200mcg + Vitamina E de Life Extension

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula con agua y una comida. Se recomienda consumirlo con alimentos ricos en grasas saludables para optimizar la absorción de la vitamina E.

OBJETIVO

Apoya la función antioxidante y celular, ayudando a neutralizar el estrés oxidativo.

SUPLEMENTO

Cromo Optimizado con Crominex® 3+ 500 mcg de Life Extension

RECOMENDACION

omar 1 cápsula con agua y una comida rica en carbohidratos saludables para optimizar su función.

OBJETIVO

Favorece la sensibilidad a la insulina, ayudando a regular los niveles de glucosa en sangre.

SUPLEMENTO

Ashwagandha 500mg de Adapto Heal

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula con agua y una comida. Se recomienda consumirlo con alimentos para mejorar su absorción y reducir posibles molestias gástricas.

OBJETIVO

Regula los niveles de cortisol, reduciendo el estrés y mejorando el bienestar general.

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.