# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

## PERSONALIZADA



Fecha: 06-06-2025

**Omar Hernandez** 

**AYUNAS** 

MANAMA

#### **SUPLEMENTO**

L-Glutamina 500 mg de Life Extension | Bienestar Digestivo y Apoyo Inmunológico | 100 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con el estómago vacío. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud digestiva e inmunológica.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la salud digestiva, mejorar la función inmunológica y apoyar la recuperación muscular.

#### **SUPLEMENTO**

Vitamina C-1000 con Bioflavonoides 100 mg de Now Foods | Protección Antioxidante y Refuerzo Inmunológico | 100 Cápsulas Veganas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la inmunidad y protección celular.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la protección antioxidante, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la producción de colágeno.

#### **SUPLEMENTO**

Vitamina D3 10.000 UI de NOW Foods | Apoyo del Sistema Inmunitario y Óseo | 30 y 120 Cápsulas Blandas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula cada dos días con alimentos. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud ósea e inmunológica.

### **OBJETIVO**

Favorecer la salud ósea, mejorar la absorción de calcio y fortalecer el sistema inmunológico.

#### **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.