# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 03-06-2025

# la Itzel Reyes Ochoa

# DESAYUNO/ALMUERZO

### **SUPLEMENTO**

Complejo de Hierro con Vitamina C 50 mg y Hierro Bisglicinato 27 mg, NOW Foods, 100 Tabletas Vegetales

### RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día con una comida. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud sanguínea y el bienestar general.

### **OBJETIVO**

Apoyar la formación de glóbulos rojos, mejorar la absorción de hierro y favorecer la oxigenación celular.

## **SUPLEMENTO**

**RECOMENDACION** 

**OBJETIVO** 

### **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.