# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 02-06-2025

jaiden fahey

**DESAYUNO** 

ALMUERZO

## **SUPLEMENTO**

Metil Folato 1,000 mcg, NOW Foods, 90 tabletas vegetales

## RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con agua. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud neurológica y celular.

## **OBJETIVO**

Apoyar la salud neurológica, mejorar la división celular y favorecer la producción de neurotransmisores.

# **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.