GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 02-06-2025

Graciela Montoya

AYUNAS

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Vinagre de Sidra de Manzana 450 mg, NOW Foods, 180 Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, preferiblemente antes de la primera comida. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la digestión y el metabolismo.

OBJETIVO

Apoyar la digestión, favorecer el metabolismo y contribuir al control de peso.

SUPLEMENTO

Folato Optimizado 1700 mcg DFE, Life Extension, 100 cápsulas vegetarianas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud cardiovascular y el bienestar general.

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, mejorar la función cognitiva y favorecer el bienestar durante el embarazo.

SUPLEMENTO

Coenzima Q10 200 mg, Swanson, 90 cápsulas vegetales

RECOMENDACION

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

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, mejorar la producción de energía celular y fortalecer la función antioxidante.

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.