GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 09-06-2025

Karla Noriega

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Gomitas de Vinagre de Manzana 6g por porción de 5H8 Nutrition | Bienestar General

RECOMENDACION

Consumir 2 gomitas con agua junto a una comida para

mejorar la absorción y reducir posibles molestias gástricas.

OBJETIVO

Apoya la digestión, mejorando el metabolismo y el equilibrio intestinal

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Alga Spirulina, LCarnitina, Ácido Alfa Lipoico - Clorofila Plus | Flow Supplement

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula con agua y una comida. Se recomienda

consumirlo con alimentos ricos en antioxidantes para potenciar su absorción.

OBJETIVO

Favorece el metabolismo energético, ayudando a la producción de energía celular.

MUERZO.

SUPLEMENTO

Omega 3 Fish Oil de Member's Mark | Apoyo Cardiovascular y Cerebral | 165 Cápsulas de 1.4 g

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con el almuerzo. Consumirlo en la mañana o mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud cardiovascular y cognitiva.

OBJETIVO

Favorecer la salud cardiovascular, mejorar la función cerebral y reducir la inflamación.

CENA

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio 1000mg por porción de Natsa | Contribuye en la Función Muscular y de los Huesos

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula con agua junto a una comida moderada. Esto ayuda a minimizar posibles molestias

digestivas y favorece una absorción estable.

OBJETIVO

Soporte Muscular y Óseo: Contribuye a la contracción y relajación muscular, mientras refuerza la salud de los huesos

• 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.