GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 18-06-2025

Alexis Gomez

DESAYUNO

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Vitamina D, NOW, 1000 IU, cápsulas vegetales, 120 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula diaria con alimentos. La vitamina D2 se absorbe mejor al iniciar el día y favorece el metabolismo del calcio.

OBJETIVO

Apoyar la salud ósea e inmune

SUPLEMENTO

Brilla, Colágeno + Ácido Hialurónico + Biotina, WU Nutrition, cápsulas, 120 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, de preferencia con alimentos. El colágeno y la biotina actúan mejor con constancia y durante procesos anabólicos diurnos.

OBJETIVO

Favorecer piel, cabello y uñas desde el interior

SUPLEMENTO

Biotina, NOW, 5000 mcg, cápsulas vegetales, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. La biotina participa en procesos metabólicos activos tras la primera comida

OBJETIVO

Apoyar el metabolismo energético y fortalecimiento capilar,

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.