GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 02-06-2025

Ruben ACOSTA MATINEZ

SUPLEMENTO

Citrato de Potasio 99 mg, NOW Foods, 180 Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día preferiblemente con las comidas. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la función muscular y el bienestar general.

OBJETIVO

Apoyar el balance electrolítico, mejorar la función muscular y favorecer la salud cardiovascular.

•

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio 400 mg, NOW Foods, 90 y 120 cápsulas vegetarianas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con el desayuno. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la función nerviosa y el bienestar general.

OBJETIVO

Apoyar la función nerviosa, mejorar la producción de energía y fortalecer la salud ósea.

ALMUERZO

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Vitamina B-12 5000 mcg, NOW Foods, 60 pastillas veganas

RECOMENDACION

Tomar 1 pastilla al día con una comida. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la función neurológica y el bienestar general.

OBJETIVO

Apoyar la función del sistema nervioso, mejorar la producción de energía y favorecer la síntesis de ADN.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Omega-3 Molecularmente Destilado 1000 mg, NOW Foods, 100, 200 Cápsulas Blandas y 200 Cápsulas Blandas de Pescado

RECOMENDACION

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

OBJETIVO

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

[•] 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.