## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



**Fecha:** 02-06-2025

### Maria Guadalupe Ruiz Trujillo

# **AYUNAS**

#### **SUPLEMENTO**

L-Glutamina 500 mg, Life Extension, 100 cápsulas vegetales

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula una vez al día con el estómago vacío. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud digestiva y el bienestar general.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la salud digestiva, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la recuperación muscular.

#### **SUPLEMENTO**

#### **RECOMENDACION**

#### **OBJETIVO**

#### **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

#### **OBJETIVO**

#### **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

#### **OBJETIVO**

<sup>•</sup> 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.