GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 15-06-2025

Martha Rios Lopez

DESAYUNO

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Selenio SelenoExcell 200 mcg, Swanson, cápsulas, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con el desayuno. El selenio favorece procesos antioxidantes y hormonales, y se recomienda al iniciar el día con una comida completa.

OBJETIVO

Apoyar la defensa antioxidante celular y la función tiroidea.

SUPLEMENTO

Vitamina B12 5000 mcg con ácido fólico, NOW, tabletas sublinguales, 60 tabletas

RECOMENDACION

Disolver 1 tableta bajo la lengua por la mañana. La B12 ayuda a la producción de energía y debe tomarse temprano para evitar interferir con el sueño.

OBJETIVO

Apoyar la energía y el sistema nervioso.

SUPLEMENTO

Vitamina D3 10,000 UI, NOW, cápsulas blandas, 240 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con la comida principal del día. Al ser liposoluble, se recomienda con una comida rica en grasas para una mejor absorción.

OBJETIVO

Apoyar la salud ósea, muscular e inmunológica.

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.