GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 03-06-2025

Daniel Mendez

DESAYUNO

ALMUERZO

SUPLEMENTO

NAD+, Quercetina y Resveratrol 375mg de 5H8 | Regenerador celular - Promueve la Longevidad y la Resistencia Física | 90 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con el desayuno. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la regeneración celular y la vitalidad.

OBJETIVO

Apoyar la regeneración celular, mejorar la longevidad y favorecer la resistencia física.

SUPLEMENTO

Metilo B-12 5000 mcg con Folato y Soporte al Sistema Nervioso, NOW Foods, 120 pastillas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo a mediodía 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.

SUPLEMENTO

Ashwagandha 500 mg, VitaMX, 100 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula en la noche. Consumirlo en la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en la reducción del estrés y el bienestar emocional.

OBJETIVO

Apoyar el manejo del estrés, mejorar la calidad del sueño y favorecer el bienestar emocional.

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.