# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

# PERSONALIZADA



Fecha: 02-06-2025

DESAYUNO

ALMUERZO

Alanna García

# **SUPLEMENTO**

Vitamina D3 5000 UI masticable, NOW, sabor menta, 120 tabletas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 tableta masticable al día con el desayuno.La vitamina D3 es liposoluble y se recomienda tomar por la mañana con alimentos grasos para mejorar su absorción.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la salud ósea, inmunológica y absorción de calcio

### **SUPLEMENTO**

Omega 3 con vitamina E, FLOW, 180 mg EPA y 120 mg DHA, cápsulas blandas, 60 cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con el almuerzo. Los ácidos grasos omega-3 requieren una comida rica en grasa para una mejor biodisponibilidad.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la salud cardiovascular, cerebral y visual.

## **SUPLEMENTO**

Antiestrés con rhodiola, glicinato y fosfatidilserina, **NutriADN Stress** Support, cápsulas, 60 cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día por la noche con la cena. Sus ingredientes (rhodiola, glicinato de magnesio, fosfatidilserina) ayudan a reducir el estrés acumulado al final del día y mejorar el descanso nocturno.

#### **OBJETIVO**

Apoyar el manejo del estrés y promover la relajación.

#### **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.