GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 07-06-2025

Mayra Guadalupe Vargas López

AYUNAS

SUPLEMENTO

Clorofila Plus, FLOW, concentrado líquido, 510 ml

RECOMENDACION

Tomar 15 ml diluidos en un vaso con agua en ayunas La clorofila favorece la alcalinización y limpieza si se toma en ayunas.

OBJETIVO

Apoyar la desintoxicación y la energía matutina.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

One-Per-Day Mega B-12, Irwin Naturals, B12 alta potencia, cápsulas blandas, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula blanda al día con el desayuno. La vitamina B-12 mejora su absorción y efecto energético si se toma por la mañana.

OBJETIVO

Favorecer la energía y la función neurológica

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Methyl Folate Support, NutriADN, 1000 mcg, cápsulas vegetales, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con el desayuno. El folato activo se recomienda al iniciar el día para facilitar procesos metabólicos clave.

OBJETIVO

Apoyar la metilación y el metabolismo celular

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Vitamina D3 K2 con cúrcuma, Mega D3 & K2, Irwin Naturals, cápsulas blandas, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula blanda al día con el almuerzo. Las vitaminas D y K se absorben mejor con alimentos grasos, presentes comúnmente en el almuerzo.

OBJETIVO

Apoyar la salud ósea, cardiovascular e inmune

• 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.

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 07-06-2025

Mayra Guadalupe Vargas López

SUPLEMENTO

Cloruro de Magnesio, FLOW, 500 mg, cápsulas, 100 cápsulas

RECOMENDACION

Disolver 1 porción en agua y consumir junto a una comida rica en grasas saludables para optimizar la absorción de la vitamina D y K2.

OBJETIVO

Favorece la salud ósea y muscular, fortaleciendo la estructura ósea y mejorando la contracción muscular

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.