# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



recha

MAÑANA

MANAMA

**Fecha:** 13-10-2025

JEANNETT LUCIA ZAVALA JUAREZ

# **SUPLEMENTO**

Vitamina D3 + K2 | IVB Wellness Lab | 60 Cápsulas

### RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos grasos o tibios

### **OBJETIVO**

Favorecer la absorción y distribución adecuada del calcio, fortalecer huesos y proteger arterias mediante vitamina D3 y K2 en sinergia.

### **SUPLEMENTO**

B-Life | Resveratrol | 180 Cápsulas

### RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos o tibios

### **OBJETIVO**

Apoyar la protección antioxidante, modular la inflamación celular y favorecer la longevidad mitocondrial mediante resveratrol puro.

# SUPLEMENTO

Ashwagandha 450 mg | Swanson | 100 Cápsulas Vegetales

### RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con bebida tibia o alimentos grasos

## **OBJETIVO**

Reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del sueño y promover el equilibrio emocional mediante extracto de ashwagandha de dosis moderada.

### **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.