# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

# PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 21-10-2025

**Marcos Rendon** 

# **SUPLEMENTO**

Glutatión + NAD+ + Cognizin® 1500 mg | Eternal Nutrition | 200 Cápsulas

# RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día (1500 mg), preferentemente por la mañana. Acompañar con agua. No exceder la dosis recomendada.

# **OBJETIVO**

Favorecer la producción natural de energía celular, mejorar la función cognitiva y apoyar la detoxificación celular mediante glutatión, NAD+ y Cognizin®.

**JESAYUNO** 

# **SUPLEMENTO**

Spermidina + AKG | Eternal Nutrition | 200 Cápsulas

# RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos o batido funcional

# **OBJETIVO**

Favorecer la absorción y distribución del calcio, fortalecer huesos y vasos sanguíneos, y modular la respuesta inmunológica mediante vitamina D3, K2 y cofactores sinérgicos.

# **SUPLEMENTO**

Resveratrol | Natsa | 100 Cápsulas

# **RECOMENDACION**

1 cápsula al día junto con alimentos grasos o batido funcional

# **OBJETIVO**

Neutralizar radicales libres, proteger el sistema cardiovascular y modular la inflamación celular mediante resveratrol y extracto de semilla de uva.

# **DESAYUNO**

# **SUPLEMENTO**

NMN | Nicotinamida Mononucleótido 500 mg | Tibet Natura | 30 Cápsulas Vegetales

# **RECOMENDACION**

1 cápsula al día junto con alimentos grasos o batido funcional

# **OBJETIVO**

Estimular la producción de NAD+, mejorar la eficiencia energética celular y apoyar la función metabólica mediante NMN de alta pureza.

• 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: 21-10-2025

# Francisco del Rincon

# **SUPLEMENTO**

Extracto de
Ashwagandha |
Commons | Polvo
45 g y 90 g

# RECOMENDACION

1/2 cucharadita (≈1g) al día mezclado en leche vegetal, batido funcional o infusión tibia

# **OBJETIVO**

Reducir el estrés físico y mental, modular el eje HHA (hipotalámico-hipofisario-adrenal) y apoyar la función hormonal mediante extracto puro de Withania somnifera.

# **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.