GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 06-07-2025

Larissa Maldonado

AYUNAS

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Omega-3, 500mg NutraVege de Nature's Way

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día en ayunas. El omega 3 de microalgas se absorbe mejor en ayunas.

OBJETIVO

Apoyo cardiovascular y cognitivo vegano.

SUPLEMENTO

Vitamina D3 5000 UI 125mcg de Swanson | Apoya la absorción de calcio, asegurando que el cuerpo utilice eficientemente este mineral crucial para la función ósea

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula blanda al día con desayuno. La vitamina D3 es liposoluble y se asimila mejor con alimentos.

OBJETIVO

Soporte para huesos y sistema inmune

SUPLEMENTO

Complejo de Vitaminas B enzimáticamente activo de Life Extension | Proporciona energía y Vitalidad

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con el almuerzo. Las vitaminas B activas mejoran su efecto junto con alimentos.

OBJETIVO

Apoyo energético y metabolismo de nutrientes.

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.