GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 24-09-2025

María Pacheco

MAÑANA

MANAMA

LMUERZO

CLIDI

DHA-500 | NOW Foods | 90 Cápsulas Blandas

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos saludables

OBJETIVO

Apoyar la salud cerebral, mejorar la función cardiovascular y modular la inflamación mediante omega-3 de alta concentración.

SUPLEMENTO

Ácido Pantoténico 500 mg | NOW Foods | 100 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasa saludable o batido funcional

OBJETIVO

Apoyar el metabolismo celular, mejorar la producción de energía mitocondrial y favorecer la síntesis de coenzima A mediante vitamina B5 pura.

SUPLEMENTO

Vitamina E-400 IU | NOW Foods | 100 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos saludables o batido funcional

OBJETIVO

Proteger las membranas celulares del daño oxidativo, fortalecer la inmunidad y apoyar la salud dérmica mediante vitamina E natural en forma de D-alfa tocoferol.

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.