GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 04-07-2025

Adlem Gaona Erwin

SUPLEMENTO

NAD+ Cell Regenerator™ + Resveratrol Elite™ | Life Extension | 30 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con comida. Mejora la absorción con alimentos. Es ideal para adultos que buscan un enfoque integral para la energía sostenida, la claridad mental y el envejecimiento saludable

OBJETIVO

Estimular la producción de energía celular, proteger contra el envejecimiento celular y apoyar la salud cardiovascular y cognitiva

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Vitamina D3 10,000 UI NOW Foods | 30 y 120 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula cada 3 días con alimentos grasos. contribuye al funcionamiento óptimo del sistema inmunológico y puede mejorar el estado de ánimo y la energía general.

OBJETIVO

Apoyar la salud ósea, inmunológica, muscular y el metabolismo del calcio

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio 400 mg | NOW Foods | 90 y 120 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día, preferentemente con alimentos. Es ideal para personas con estrés físico o mental, dietas bajas en magnesio o que buscan mejorar su rendimiento físico y cognitivo.

OBJETIVO

Apoyar la función neuromuscular, el metabolismo energético y la salud ósea

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Ashwagandha Optimizada 125 mg | Life Extension | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula antes de dormir. Es ideal para personas con estrés crónico, ansiedad leve, fatiga mental o alteraciones del sueño relacionadas con el ritmo circadiano.

OBJETIVO

Reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del descanso y promover el equilibrio emocional

[•] 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.