# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 15-07-2025

Laura Reyna Rosas

MANAMA

MANANA

## **SUPLEMENTO**

Zinc Caps 50 mg | Life Extension | 90 Cápsulas

### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ideal para quienes buscan una dosis funcional de zinc sin interferencias digestivas ni estimulantes.

## **OBJETIVO**

Fortalecer el sistema inmunológico, apoyar la salud cardiovascular y promover la regeneración celular

## **SUPLEMENTO**

Selenio | NOW Foods | 90 Cápsulas

## RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. El selenio es un mineral traza esencial con funciones antioxidantes y reguladoras.

## **OBJETIVO**

Fortalecer el sistema inmunológico, apoyar la función tiroidea y proteger las células frente al daño oxidativo

# **SUPLEMENTO**

Milk Thistle Double Strength | NOW Foods | 100 Cápsulas

## RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente con alimentos. Ideal para adultos que buscan una estrategia natural para detoxificación, metabolismo hepático y bienestar digestivo.

## **OBJETIVO**

Apoyar la función hepática, la digestión de grasas y la limpieza sistémica

## **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.