GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 24-06-2025

Martha Guadalupe Vázquez Monsivais

DESAYUNO

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Mega D-3 + MK-7 de NOW Foods | 60 Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo con alimentos mejora su absorción y potencia sus efectos en la salud ósea, cardiovascular e inmunológica.

OBJETIVO

Fortalecer huesos y dientes, apoyar el sistema cardiovascular y mejorar la absorción y distribución del calcio

SUPLEMENTO

Optimized Chromium con Crominex® 3+ | Life Extension | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo con alimentos mejora su absorción y potencia sus efectos en el metabolismo de la glucosa y la energía celular.

OBJETIVO

Apoyar la sensibilidad a la insulina, mantener niveles saludables de glucosa y promover la producción de energía celular

SUPLEMENTO

Tri-Magnesio de Nutravia | 90 y 180 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo con alimentos mejora su absorción y permite modular su uso según el objetivo: energía durante el día o relajación por la noche.

OBJETIVO

Apoyar la producción de energía, la relajación muscular y la función neurológica

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.