GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

ALMUERZO

Fecha: 14-07-2025

Jesus Mario Acosta Chavira

SUPLEMENTO

Epic Pro 25 Probiótico 30mil millones UFC de Swanson | Ayuda a equilibrar la flora intestinal y brinda apoyo al sistema inmunológico

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Los probióticos se absorben mejor con alimentos y ayudan desde la mañana al tránsito intestinal.

OBJETIVO

Favorecer la salud digestiva y el equilibrio intestinal.

SUPLEMENTO

DHA 250 mg con EPA 125 mg de NOW Foods | Aceite de Pescado Molecularmente Destilado

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos grasos. Los ácidos grasos se absorben mejor con comidas principales y grasas saludables.

OBJETIVO

Apoyar la función cerebral y salud del sistema nervioso.

SUPLEMENTO

Cromo Optimizado con Crominex® 3+ 500 mcg de Life Extension | Contribuye en el aumento a la sensibilidad a la insulina

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día antes de una comida. El cromo actúa mejor cuando se ingiere previo a alimentos con carbohidratos.

OBJETIVO

Apoyar el metabolismo de la glucosa y sensibilidad a la insulina.

SUPLEMENTO

Potasio 99mg de Nature's Way | Apoyo Cardiovascular y Metabólico

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos en la noche. El potasio ayuda a relajar los músculos y prevenir calambres nocturnos

OBJETIVO

Contribuir a la función muscular y equilibrio de electrolitos.

[•] 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.