GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



recna:

Fecha: 21-07-2025

karla jimenez

DESAYUNO

SUPLEMENTO

NAC | Life Extension | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente con alimentos y abundante agua. Ideal para protocolos de detox funcional, longevidad hepática, inmunidad adaptativa o soporte respiratorio.

OBJETIVO

Apoyar la salud hepática, inmunológica y respiratoria mediante la producción de glutatión

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Zinc Gluconate | NOW Foods | 100 / 250 Tabletas

RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día con alimentos, preferentemente durante desayuno. Ideal para adultos con deficiencia de zinc, inmunidad comprometida o quienes buscan soporte antioxidante y metabólico.

OBJETIVO

Apoyar la función inmunológica, la actividad enzimática y la regeneración celular

SUPLEMENTO

Magno-Cit | Matter Smart Nutrients | 120 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ideal para protocolos de descanso funcional, longevidad neuromuscular o resiliencia emocional.

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio muscular, nervioso y digestivo mediante magnesio quelado de alta tolerancia

JCHE

SUPLEMENTO

Melatonina 10 mg | NOW Foods | 100 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula diaria, 30 minutos antes de dormir, acompañada de agua. La melatonina es una hormona natural producida por la glándula pineal, clave para el ritmo circadiano y el descanso.

OBJETIVO

Regular el ciclo sueño-vigilia, mejorar la calidad del descanso y brindar apoyo antioxidante adicional

[•] 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.