# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 21-09-2025

Mireya García

# **DESAYUNO**

### **SUPLEMENTO**

Vitamina C Liposomal 24 Horas 350mg con Lipo-Cmax 1000mg y Ascorbato de Calcio, Fórmula Hydrogel de Life Extension

### **RECOMENDACION**

Tomar 1 tableta al día junto con el desayuno

### **OBJETIVO**

Apoyar la inmunidad, la síntesis de colágeno y la protección antioxidante prolongada.

### **SUPLEMENTO**

Vitamina D3 10.000 UI de NOW Foods

### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula cada 7 días junto con la cena (uso semanal).

### **OBJETIVO**

Apoyar la salud ósea, muscular e inmunológica con dosis terapéutica.

### **SUPLEMENTO**

### RECOMENDACION

## **OBJETIVO**

### **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.