# DESAYUNO

# DESAYUNO

# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

### PERSONALIZADA

## Fecha: 20-08-2025

# Aydeé Escorza Trejo

vitahüb

#### **SUPLEMENTO**

Complejo B con Metil Folato (Quatrefolic®) y Vitamina B12 Besties Matter | Energía y Bienestar Diario

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con el desayuno. Las vitaminas del complejo B se aprovechan mejor temprano y sostienen la producción de energía durante el día.

#### **OBJETIVO**

Energía celular, metabolismo y sistema nervioso.

#### **SUPLEMENTO**

K2+D3 + Aceite MCT 600mg de Entera Pharma

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con alimentos que contengan grasa saludable.

#### **OBJETIVO**

Salud ósea, cardiovascular e inmunidad.

#### **SUPLEMENTO**

DIM-plus 100mg de Nature's Way

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con comida.

#### **OBJETIVO**

Balance del metabolismo de estrógenos.

#### **SUPLEMENTO**

CoQ-10 Ubiquinol 100 mg, Solaray, 1 cápsula por porción, cápsulas, 30 cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con una comida que contenga grasa en el almuerzo.

#### **OBJETIVO**

Energía celular (ATP) y salud cardiovascular.

• 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.

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



PRE ENTRENO

Fecha: 20-08-2025

# Aydeé Escorza Trejo

#### **SUPLEMENTO**

Creatina Monohidratada, Birdman, 5 g por medida, polvo, 450 g

#### RECOMENDACION

Tomar 1 medida (5 g) al día. Días con entrenamiento: 30–60 min antes de entrenar.

Días de descanso: con la primera comida.

#### **OBJETIVO**

Potencia, fuerza y rendimiento muscular.

#### **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 1050 mg por porción, Flow, 3 cápsulas por porción, cápsulas, 90 cápsulas

#### **RECOMENDACION**

Tomar 3 cápsulas al día (preferentemente juntas) con agua o con la cena.

#### **OBJETIVO**

Manejo del estrés y mejora del sueño.

#### **SUPLEMENTO**

Vitamina D3
5,000 UI, NutriADN, 1
cápsula por
porción, cápsulas,
60 cápsulas

#### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula al día con comida que contenga grasa (idealmente la cena).

#### **OBJETIVO**

Salud ósea, inmunidad y equilibrio hormonal.

#### **SUPLEMENTO**

Magnesium Complex (varias sales de Mg), 5H8 Natural, 1 cápsula por porción, cápsulas, 120 cápsulas

ANTES DE DORMIR

#### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula al día con la cena o 30–60 min antes de dormir.

#### **OBJETIVO**

Relajación muscular, sueño y salud neuromuscular.

• 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.