GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 12-07-2025

Cyntia MENDOZA VILCHIS

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Vitamina D3, Life Extension, 125 mcg (5000 IU), cápsulas blandas, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con alimentos grasos. Se toma por la mañana con comida para facilitar la absorción liposoluble.

OBJETIVO

Apoyo a la densidad ósea y sistema inmunológico.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Myo & D-Chiro Inositol, Eternal Nutrition, 2020 mg por dosis, 300 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día. Se toma en la mañana para favorecer la regulación hormonal desde el inicio del día.

OBJETIVO

Apoyo hormonal y del metabolismo de carbohidratos.

SUPLEMENTO

Women's Daily
Fermented Vitamins &
Ancient Minerals,
Eternal Nutrition, 1545
mg por dosis, 200
cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Se toma a mediodía para complementar la alimentación principal del día.

OBJETIVO

Aporte completo de vitaminas, minerales y probióticos para mujeres.

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.