GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 08-07-2025

Marisol Lastra

JESAYUNO

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Menopause Support 3in-1 | Mary Ruth's | 15 g

RECOMENDACION

Tomar 1 cucharada rasa al día (0.5 g), mezclada en agua, bebida o alimento a temperatura ambiente. Es ideal para mujeres en transición menopáusica que buscan un enfoque integral, libre de hormonas sintéticas.

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio hormonal, la salud ósea y el bienestar emocional durante la menopausia

SUPLEMENTO

Super Enzymes | NOW Foods | 90 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula con la comida principal. Es ideal para adultos con digestión lenta, dietas altas en proteína o grasa, o que buscan mejorar la biodisponibilidad de nutrientes.

OBJETIVO

Optimizar la digestión de grasas, proteínas y carbohidratos, mejorando la absorción de nutrientes

SUPLEMENTO

Omega 3 Support | NutriADN | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos grasos. Es ideal para adultos que buscan longevidad celular, equilibrio lipídico y soporte cognitivo sin sabor a pescado ni efectos digestivos adversos

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, cerebral, visual y articular con acción antiinflamatoria

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.