## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 25-09-2025

### **Armando Alonso**

# DESAYUNO

#### **SUPLEMENTO**

Vitamina D3 50,000 UI | NOW Foods | 50 Cápsulas Blandas

#### RECOMENDACION

1 cápsula por semana (uso terapéutico, no diario) junto con alimentos grasos saludables (aguacate, aceite de oliva, huevo)

#### **OBJETIVO**

Fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la absorción de calcio y apoyar la salud ósea y hormonal mediante vitamina D3 de alta potencia.

#### **SUPLEMENTO**

**RECOMENDACION** 

**OBJETIVO** 

#### **SUPLEMENTO**

RECOMENDACION

**OBJETIVO** 

#### **SUPLEMENTO**

RECOMENDACION

**OBJETIVO** 

<sup>•</sup> 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.