# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 11-08-2025

# **ALEJANDRA TEJERA**

# 'UNAS

DESAYUNO

#### **SUPLEMENTO**

Colágeno Hidrolizado Puro Tipo I & III | Natsa | 10 g por porción | 1 kg | 100 Porciones

#### RECOMENDACION

1 medida (10 g) al día, En ayunas, disuelto en agua, café o batido. se disuelve fácilmente en líquidos fríos o calientes, sin alterar el sabor

#### **OBJETIVO**

Promover la firmeza y elasticidad de la piel, fortalecer cabello y uñas, y apoyar la regeneración de tejidos conectivos como cartílago y tendones.

### **SUPLEMENTO**

Gluconato de Zinc 50 mg | NOW Foods | 100 y 250 Tabletas

#### RECOMENDACION

1 tableta al día, preferentemente con alimentos.
Participa en la síntesis de ADN/ARN, metabolismo de proteínas y carbohidratos, señalización celular y neutralización de radicales libres

#### **OBJETIVO**

Fortalecer el sistema inmunológico, apoyar funciones enzimáticas clave, favorecer la cicatrización y mantener el equilibrio antioxidante.

#### **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.