GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 08-10-2025

Diego Fajer

SUPLEMENTO

Rhodiola Rosea 400 mg | Swanson | 100 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasas saludables

OBJETIVO

Aumentar la energía y la resistencia física, mejorar el rendimiento cognitivo y modular el estrés mediante extracto de raíz de Rhodiola Rosea.

JESAYUNO

SUPLEMENTO

NAC 600 mg + Selenio + Molibdeno | NOW Foods | 100 Tabletas Veganas

RECOMENDACION

1 tableta al día junto con alimentos ricos en proteínas o grasas saludables

OBJETIVO

Neutralizar radicales libres, apoyar la producción de glutatión y fortalecer el sistema inmunológico mediante NAC, selenio y molibdeno.

SUPLEMENTO

Vitamina D3 10.000 UI | NOW Foods | 30 y 120 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos saludables

OBJETIVO

Apoyar el sistema inmunológico, fortalecer huesos y dientes, y regular el metabolismo del calcio mediante vitamina D3 en dosis terapéutica.

SUPLEMENTO

Ubiquinol 100 mg | NOW Foods | 60 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos

OBJETIVO

Apoyar la producción de energía celular, proteger el sistema cardiovascular y neutralizar radicales libres mediante ubiquinol, la forma activa de CoQ10.

ALMUERZO

• 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



Fecha: 07-10-2025

Diego Fajer

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Súper Omega-3 | Life Extension | 240 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos grasos

OBJETIVO

Promover la función cerebral y cardiovascular, modular la inflamación y apoyar la salud celular mediante omega-3 de alta potencia.

NOCHE

SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio 500 mg | Flow Supplements | 90 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos o tibios

OBJETIVO

Apoyar la función muscular y nerviosa, prevenir espasmos y calambres, y promover la relajación mediante magnesio en forma quelada de alta tolerancia digestiva.

SUPLEMENTO

Ashwagandha 450 mg | Swanson | 100 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con bebida tibia o alimentos grasos

OBJETIVO

Reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del sueño y promover el equilibrio emocional mediante extracto de ashwagandha de dosis moderada.

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.