# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 03-09-2025

**Martha Viveros** 

DESAYUNO

ALMUERZO

## **SUPLEMENTO**

Aceite de Semilla Negra (Black Seed Oil) 500 mg + 2% de Timoquinona de Health Thru **Nutrition** 

# RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula diaria. Consumirlo temprano se reduce el riesgo de reflujo o pesadez nocturna por el contenido graso.

# **OBJETIVO**

Refuerzo inmunológico, apoyo respiratorio y antioxidante.

# **SUPLEMENTO**

Soporte de Omega 3 con DHA + EPA 1200mg de NutriADN

# RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos principales. Tomarlo al mediodía, junto a la comida principal, optimiza la biodisponibilidad y disminuye molestias digestivas

### **OBJETIVO**

Salud cardiovascular, cerebral y antiinflamatoria.

# **SUPLEMENTO**

Super Enzimas de NOW Foods I Bienestar general

### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos en la cena. Tomarlas junto a las comidas garantiza su acción en el momento en que los alimentos entran al sistema digestivo

### **OBJETIVO**

Favorecer la digestión y mejorar la absorción de nutrientes.

### **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.