GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 17-07-2025

Abril Villarroel

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Ubiquinol 100 mg CoQ10 de NOW
Foods | Activo de Alta
Biodisponibilidad
para el Apoyo
Cardiovascular y
Protección
Antioxidante

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula blanda al día con alimentos ricos en grasa. El ubiquinol es más efectivo con grasas y energía del día.

OBJETIVO

Apoyar el bienestar cardiovascular y celular.

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

L-Teanina Doble
Fuerza 200 mg de
NOW Foods con
Inositol | Ayuda a
mantener la función
cognitiva

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula vegetal al día fuera de las comidas. La L-Teanina favorece la calma antes del descanso nocturno.

OBJETIVO

Promover la relajación y reducir el estrés.

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.