GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 01-10-2025

Alfredo Ginocchio

AYUNAS

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Glutatión 500 mg + Cardo Mariano + Al A | NOW Foods | 30 y 60 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día en ayunas

OBJETIVO

Reforzar la producción de glutatión, proteger frente al daño oxidativo y apoyar la función hepática mediante una fórmula sinérgica con extractos clínicos.

SUPLEMENTO

Aceite de Ajo 1500 mg | NOW Foods | 250 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

3 cápsulas al día Con alimentos principales

OBJETIVO

Fortalecer el sistema inmunológico, apoyar la salud cardiovascular y mejorar la digestión mediante aceite de ajo concentrado equivalente a 4,500 mg de ajo fresco por porción.

SUPLEMENTO

5-HTP 100 mg | NOW Foods | 60 y 120 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Noche, 30-60 minutos antes de dormir, preferentemente en ayuno o con infusión neutra

OBJETIVO

Apoyar la producción natural de serotonina y melatonina, mejorar la calidad del sueño y modular el estado de ánimo mediante 5-HTP extraído de Griffonia simplicifolia

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.