GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



MANAMA

AL NTRENAR

Fecha: 05-08-2025

Paola Campos Martinez

SUPLEMENTO

Vitamina D3 10,000 UI + K2 300 mcg | Gou Medical | 60 cápsulas vegetales

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con el desayuno, junto con alimentos grasos para mejor absorción. Es una fórmula versátil que puede integrarse en protocolos de longevidad, soporte hormonal, salud metabólica y nutrición funcional.

OBJETIVO

Optimizar la absorción y distribución del calcio, fortaleciendo huesos y evitando calcificación arterial.

SUPLEMENTO

PowerPak | Trace Minerals | Electrolitos + Vitaminas C, B6, B12 + Minerales Esenciales | 30 Sobres

RECOMENDACION

Tomar 1 sobre al día antes del ejercicio o durante actividad física. ideal para favorecer la hidratación celular, con potasio, sodio y magnesio

OBJETIVO

Reponer minerales perdidos por sudor, mejorar la hidratación celular y potenciar la energía sin cafeína ni estimulantes.

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.