GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



AYUNAS

ALMUERZO

Fecha: 08-09-2025

Aime Regino González

SUPLEMENTO

Rhodiola Rosea 500mg Adaptoheal | Resistencia al Estrés u Vitalidad

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente en ayunas con un vaso de agua. Su ingesta en ayunas permite una absorción más efectiva

OBJETIVO

Reducción del estrés, soporte cognitivo y equilibrio energético.

SUPLEMENTO

Mega D-3 5000 IU y MK-7 180 mcg, Vitaminas D-3 y K-2 de NOW Foods

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, junto con la comida principal. Consumirlas junto con alimentos que contengan grasas saludables favorece su biodisponibilidad

OBJETIVO

Salud ósea, soporte cardiovascular y fortalecimiento del sistema inmune.

SUPLEMENTO

Myo & D-Chiro Inositol 1.6g + Ácido Alfa Lipoico 100mg Sensitol™ de Designs for Health

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente con la cena. Tomarlo por la noche con alimentos facilita la estabilidad de la glucemia durante las horas de descanso

OBJETIVO

Regulación metabólica, apoyo a la sensibilidad a la insulina y equilibrio hormonal.

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.