# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

# PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 22-10-2025

# Luis Edgardo Sordo Sanchez

### **SUPLEMENTO**

### Multivitamínico Prenatal | Life Extension | 120 Cápsulas Blandas

### **RECOMENDACION**

2 cápsulas al día junto con alimentos grasos o batido funcional

### **OBJETIVO**

Apoyar el desarrollo cerebral, visual y estructural del bebé, y fortalecer la salud hormonal, inmunológica y emocional de la madre mediante nutrientes clave en formas bioactivas.

**JESAYUNO** 

### **SUPLEMENTO**

Detox Support 645 mg | NutriADN | 120 Cápsulas Vegetales

### RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos o batido funcional

### **OBJETIVO**

Neutralizar radicales libres, estimular la producción de glutatión y apoyar la función hepática mediante una fórmula sinérgica de antioxidantes y extractos vegetales.

### **SUPLEMENTO**

Shilajit + Acaí +
Semilla de Uva | 5H8
Nutrition | 90
Cápsulas Vegetales

### **RECOMENDACION**

1 cápsula al día junto con alimentos grasos o batido funcional

### **OBJETIVO**

Aumentar la energía física y mental, reducir la inflamación celular y proteger contra el envejecimiento oxidativo mediante una sinergia de adaptógenos y polifenoles.

## **SUPLEMENTO**

Vinagre de Manzana 1000 mg | Natsa | 100 Cápsulas Vegetales

### **RECOMENDACION**

1 cápsula al día Antes de la comida principal, junto con agua

### **OBJETIVO**

Favorecer la digestión, reducir el apetito y modular la respuesta glucémica mediante ácido acético concentrado en cápsulas vegetales.

# ALMUERZO

# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 22-10-2025

MANAMA

# **Roberto Martinez Carreon**

### **RECOMENDACION**

1 cápsula al día junto con agua o batido funcional

### **SUPLEMENTO**

NAC 1000 mg +
Quercetina 500 mg +
Zinc 15 mg | NOW
Foods | 90 Cápsulas
Vegetales

### **OBJETIVO**

Estimular la producción de glutatión, modular la inflamación respiratoria y reforzar la inmunidad mediante NAC, quercetina y zinc en dosis clínicas.

### **SUPLEMENTO**

### **RECOMENDACION**

### **OBJETIVO**

### **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.