GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 03-10-2025

Daniela Moreno

DESAYUNO

JESAYUNO

SUPLEMENTO

Vitamina C-1000 + Bioflavonoides | NOW Foods | 100 Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasas saludables

OBJETIVO

Fortalecer el sistema inmunológico, proteger frente al daño oxidativo y mejorar la síntesis de colágeno mediante vitamina C de alta potencia y bioflavonoides cítricos.

SUPLEMENTO

Zinc Gluconato 50 mg | NOW Foods | 100 y 250 Tabletas

RECOMENDACION

1 tableta al día junto con alimentos ricos en proteínas o grasas saludables

OBJETIVO

Fortalecer el sistema inmunológico, apoyar funciones enzimáticas clave y proteger frente al daño oxidativo mediante zinc gluconato de alta tolerancia digestiva.

SUPLEMENTO

Complejo B + Colina + Inositol + PABA | Swanson | 100 y 250 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos saludables o proteínas funcionales

OBJETIVO

Apoyar el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas, mejorar la producción de energía celular y favorecer la función neurológica mediante vitaminas B activas y cofactores lipotrópicos.

SUPLEMENTO

Magnesio Glicinato | Flow Supplements | 500 mg | 90 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con qua tibia

Vegetales OBJETIVO

Apoyar la función muscular y nerviosa, prevenir calambres y espasmos, y mejorar la calidad del descanso mediante magnesio glicinato de alta tolerancia digestiva.

[•] 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.