GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



JESAYUNO

ALMUERZO

Fecha: 21-07-2025

Nicolas Meszaros

SUPLEMENTO

Vitamina C Liposomal Hydrogel™ | Life Extension | 60 Tabletas

RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día con alimentos, preferentemente en desayuno. Ideal para longevidad inmunológica, salud dérmica, protección cardiovascular y protocolos de estrés oxidativo.

OBJETIVO

Apoyar el sistema inmunológico, la salud celular, la producción de colágeno y la protección antioxidante

SUPLEMENTO

Vitamina D2 | NOW Foods | 120 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos, preferentemente durante la comida principal. Ideal para adultos que buscan longevidad ósea y inmunidad funcional.

OBJETIVO

Apoyar la absorción de calcio, fortalecer huesos y dientes, y contribuir al sistema inmunológico

SUPLEMENTO

Ashwagandha | Swanson | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula a la noche. Ideal para adultos con ansiedad leve, insomnio ocasional o desequilibrio emocional funcional

OBJETIVO

Apoyar la respuesta al estrés, la claridad mental y el equilibrio emocional sin sedación

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.