GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 26-06-2025

Maria esther Martinez reyes

DESAYUNO

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Resveratrol 50 mg | NOW Foods | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo con alimentos mejora su absorción y potencia su efecto antioxidante y protector cardiovascular.

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, combatir el estrés oxidativo y promover el envejecimiento saludable

SUPLEMENTO

Cardo Mariano Doble Fuerza | NOW Foods | 50 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos .Consumirlo con alimentos mejora su absorción y reduce el riesgo de molestias digestivas. No se recomienda en embarazo, lactancia o alergia a plantas de la familia Asteraceae.

OBJETIVO

Apoyar la función hepática, promover la detoxificación y mejorar la digestión de grasas

SUPLEMENTO

Fosfatidilserina + Colina + Inositol | NOW Foods | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo con alimentos mejora su absorción y permite una liberación gradual de los nutrientes clave para el cerebro.

OBJETIVO

Apoyar la memoria, la concentración y la salud cerebral, especialmente en adultos mayores o en periodos de alta demanda cognitiva

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.