### **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

#### PERSONALIZADA



Fecha: 30-08-2025

**Marcos Rendon** 

## DESAYUNO

#### **SUPLEMENTO**

NAD+ Cell Regenerator, Life Extension, 100 mg, 30 cápsulas vegetarianas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Tomarlo por la mañana ayuda a mantener vitalidad y rendimiento durante el día.

#### **OBJETIVO**

Apoyo a la energía celular y envejecimiento saludable.

## **JESAYUNO**

#### **SUPLEMENTO**

Resveratrol, NOW, 200 mg, 60 cápsulas vegetarianas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Su ingesta matutina permite una mejor biodisponibilidad y protección antioxidante durante el día.

#### **OBJETIVO**

Antioxidante y apoyo cardiovascular.

#### **SUPLEMENTO**

NMN (Nicotinamide Mononucleotide), GeneX Formulas, 250 mg, 60 cápsulas vegetarianas

#### **RECOMENDACION**

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Tomarlo por la mañana estimula la vitalidad y el rendimiento diario.

#### **OBJETIVO**

Producción de energía celular y longevidad.

# POST ENTRENAMIENTO

#### **SUPLEMENTO**

Falcon Performance Golden Vanilla, Birdman, 1.9 kg, proteína vegetal, 31 g por porción

#### RECOMENDACION

Mezclar 1 medida (42 g) en 350 ml de agua o bebida vegetal. Consumir 1 porción diaria. Ideal después del ejercicio para favorecer la síntesis de proteínas.

#### **OBJETIVO**

Recuperación muscular y nutrición completa.

• 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.