

DESAYUNO

DESAYUNO

Fecha: 15-08-2025

Maria Guadalupe Cornejo Alderete

SUPLEMENTO

Swanson - P-5-P (Vitamina B6 activa), 40 mg, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. La B6 activa participa enzimáticamente en neurotransmisores y energía, ideal al inicio del día.

OBJETIVO

Metabolismo energético y función cerebral.

SUPLEMENTO

Life Extension - Super Selenium Complex, 200 mcg + Vitamina E, 100 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. El selenio, combinado con vitamina E, potencia la neutralización de radicales libres y protege células.

OBJETIVO

Defensa antioxidante y apoyo tiroideo

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Life Extension -Rhodiola Extract. 250 mg, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. Adaptógeno que mejora vitalidad y concentración, más útil temprano en el día.

OBJETIVO

Energía y resistencia al estrés.

SUPLEMENTO

Life Extension -Vitamin D3, 125 mcg (5000 IU), 60 softgels

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con comida que contenga grasa. La vitamina D3 es liposoluble y se absorbe mejor junto a grasas saludables.

OBJETIVO

Salud ósea e inmunidad.

• 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.

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



ALMUERZO

POST ENTRENAMIENTO

Fecha: 15-08-2025

Maria Guadalupe Cornejo Alderete

SUPLEMENTO

Life Extension – Zinc Caps, 50 mg, 90 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con comida. El zinc se tolera mejor con alimentos y potencia defensas.

OBJETIVO

Apoyo inmunológico y función enzimática.

SUPLEMENTO

NOW Sports – Creatine Monohydrate, 227 g (Polvo)

RECOMENDACION

Tomar 5 g al día disueltos en agua o bebida. La creatina favorece la recuperación y reposición de energía tras el ejercicio.

OBJETIVO

Energía y aumento de masa muscular.

SUPLEMENTO

NOW – Ashwagandha, 450 mg, 90 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. Adaptógeno relajante que favorece calma y calidad del sueño.

OBJETIVO

Manejo del estrés y descanso.

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.