# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

## PERSONALIZADA



Fecha: 25-09-2025

## Carla Goldstein

# **AYUNAS**

#### **SUPLEMENTO**

Hierro Bisglicinato + Vitamina C | NOW Foods

#### RECOMENDACION

en ayunas o con jugo rico en vitamina C

## **OBJETIVO**

Apoyar la función inmunológica, mejorar la absorción de calcio y proteger el sistema cardiovascular mediante vitamina D3 y K2 en formato líquido biodisponible.

### **SUPLEMENTO**

Vitamina D3 50,000 UI | NOW Foods | 50 Cápsulas Blandas

#### RECOMENDACION

1 cápsula semanal, preferentemente en la mañana con alimentos grasos

#### **OBJETIVO**

Fortalecer el sistema inmunológico, mejorar absorción de calcio y modular inflamación

**MANANA** 

#### **SUPLEMENTO**

Biotina 10,000 mcg + Colágeno + Ácido Hialurónico | Briah | 60 Cápsulas

#### RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en proteína o batido funcional

#### **OBJETIVO**

Estimular la síntesis de queratina, mejorar elasticidad dérmica y fortalecer uñas

# MEDIODIA

#### **SUPLEMENTO**

Vitamina K2 100 mcg | NOW Foods | MK-4 | 100 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos

#### **OBJETIVO**

Dirigir el calcio hacia los huesos, evitar calcificación arterial

<sup>•</sup> 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



Fecha: 25-09-2025

Carla Goldstein

MEDIODIA

PRE ENTRENO

#### **SUPLEMENTO**

Omega Oil | 5H8 Nutrition | 1280 mg | 90 Cápsulas

#### RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos grasos saludables

#### **OBJETIVO**

Apoyar la salud cerebral, cardiovascular y el metabolismo lipídico

#### **SUPLEMENTO**

Taurina 1000 mg | Life Extension | 90 Cápsulas Vegetarianas

#### **RECOMENDACION**

1 cápsula al día junto con agua o bebida vegetal neutra

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función cardiovascular, la hidratación celular y la energía mitocondrial

# **SUPLEMENTO**

Litio 1000 mcg | Life Extension | 100 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

1 cápsula al día con alimentos ligeros. Ideal para: Protocolos cognitivos, emocionales, longevidad cerebral

#### **OBJETIVO**

Apoyar la neuroplasticidad, la resiliencia emocional y la protección neuronal

#### **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

#### **OBJETIVO**

<sup>•</sup> 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.