GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 08-10-2025

LORENA SANCHEZ ESCAMILLA

SUPLEMENTO

Ultra Selenio 200 mcg | Swanson | 60 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasas saludables

OBJETIVO

Fortalecer el sistema inmunológico, regular la función tiroidea y proteger las células frente al daño oxidativo mediante selenio en forma biodisponible.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

NAC + Quercetina + Zinc | NOW Foods | 90 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos ricos en proteína o grasa

OBJETIVO

Fortalecer el sistema inmunológico, modular la inflamación y apoyar la salud respiratoria mediante NAC, quercetina y zinc en dosis funcionales.

SUPLEMENTO

Inositol 500 mg | NOW Foods | 100 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con bebida tibia o alimentos ligeros

OBJETIVO

Apoyar la función celular, modular el estado de ánimo y mejorar la sensibilidad a la insulina mediante inositol en dosis funcional.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Omega-3 Molecularmente Destilado 1000 mg | NOW Foods | 100 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos

OBJETIVO

Promover la salud del corazón, modular la inflamación y apoyar la función cognitiva mediante omega-3 purificado por destilación molecular.

[•] 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: 08-10-2025

LORENA SANCHEZ ESCAMILLA

M T C SUPLEMENTO RECOMENDACION

1 tableta al día junto con bebida tibia o alimentos grasos

OBJETIVO

Apoyar la función neuromuscular, prevenir espasmos y calambres, y promover la relajación mediante magnesio en forma glicinato de alta tolerancia digestiva.

SUPLEMENTO

Glicinato de

Magnesio 200 mg |

NOW Foods | 180

Tabletas

RECOMENDACION

OBJETIVO

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.