GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

DESAYUNO

Fecha: 01-09-2025

SUPLEMENTO

Vitamina B6 100 mg | NOW Foods | 100 Cápsulas Vegetarianas

Yazmin Lizandra Guzman Martínez

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ideal en protocolos de longevidad cognitiva, salud cardiovascular, equilibrio emocional y energía mitocondrial

OBJETIVO

Apoyar la función nerviosa, cardiovascular y metabólica mediante una dosis clínica de vitamina B6 en forma de piridoxina HCl.

SUPLEMENTO

Citrato de Potasio 1000 mg | NATSA | 100 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. con alimentos ricos en magnesio o fibra. Ideal en protocolos de longevidad cardiovascular, recuperación post-ejercicio, salud renal y regulación del pH

OBJETIVO

Apoyar la regulación de la presión arterial, prevenir desequilibrios electrolíticos y mejorar la hidratación celular mediante una forma bien tolerada de potasio.

SUPLEMENTO

Melatonina Líquida 3 mg | Life Extension | Citrus-Vainilla | 59 ml

RECOMENDACION

1 mL (1 gotero) antes de dormir, directamente en boca o diluido en agua. Ideal en protocolos de longevidad emocional, sueño reparador, recuperación post-estrés y salud mitocondrial

OBJETIVO

Promover el inicio del sueño, mejorar la calidad del descanso y regular el ritmo circadiano mediante una fórmula líquida de melatonina con sabor agradable y absorción rápida.

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.