# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 28-06-2025

Moreno Grace

**JESAYUNO** 

# **SUPLEMENTO**

Vitamina D3 líquida, D3 Drops, Nutrasana, 400 UI por gota, 60 ml

### RECOMENDACION

Tomar 1 gota al día directamente o diluida. La vitamina D3 se absorbe mejor con alimentos grasos; el desayuno es un momento ideal para su ingesta diaria.

### **OBJETIVO**

Soporte al sistema inmune y salud ósea.

ALMUERZO

# **SUPLEMENTO**

Proteína de soya y leche sabor chocolate, Wild Protein, 5 barras de 45 g

# RECOMENDACION

Consumir 1 barra como colación o post entrenamiento. Contiene 15.2 g de proteína por barra, ideal para complementar la dieta en momentos de mayor demanda energética o nutricional.

# **OBJETIVO**

Aporte de proteína para recuperación muscular.

# **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.