ALMUERZO

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



## **Fecha:** 26-08-2025

# Laura Selene Martínez Pérez

## **SUPLEMENTO**

# Picolinato de Zinc

22mg de Swanson

## **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula al día. Tomarlo con alimentos reduce malestar estomacal y mejora absorción.

## **OBJETIVO**

Fortalecimiento del sistema inmune y apoyo celular.

## **SUPLEMENTO**

#### Ajo negro 100 mg de NATSA

## **RECOMENDACION**

Tomar 2 cápsulas al día. Tomado junto con comidas mejora la absorción de sus compuestos bioactivos.

## **OBJETIVO**

Salud cardiovascular y propiedades antioxidantes.

## **SUPLEMENTO**

Cúrcuma y Pimienta Negra 605mg de Swanson

## RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, La piperina (pimienta negra) potencia la absorción de la curcumina, por eso conviene ingerirlo junto a comidas.

## **OBJETIVO**

Antiinflamatorio natural, salud articular y digestiva.

## **SUPLEMENTO**

Probiótico-10, 25 Mil Millones, 10 Cepas Probióticas de NOW Foods

## RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, Se recomienda entre comidas o con una comida ligera para favorecer colonización intestinal.

## **OBJETIVO**

Equilibrio de la microbiota intestinal y digestión saludable.

• 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: 26-08-2025

## Laura Selene Martínez Pérez

## A Z

## **SUPLEMENTO**

Vitamina D3 5000 UI Briah

## **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula al día. Mejor absorción al ingerirse con alimentos que contengan grasas saludables.

## **OBJETIVO**

Apoyo inmune, salud ósea y muscular.

## **SUPLEMENTO**

Vitamina C Liposomal 1,450 mg de Humble

## **RECOMENDACION**

Tomar 2 cápsulas al día. La forma liposomal mejora su absorción; puede tomarse junto con la cena.

## **OBJETIVO**

Refuerzo inmune y producción de colágeno.

## **SUPLEMENTO**

## **RECOMENDACION**

## **OBJETIVO**

## **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.