GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 03-09-2025

Sonia Elling

AYUNAS

JESAYUNO

SUPLEMENTO

NAD+, Quercetina y Resveratrol 375mg de 5H8

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente en ayunas o con un desayuno ligero. Asi maximiza su biodisponibilidad y ayuda a mantener niveles energéticos y cognitivos óptimos durante todo el día.

OBJETIVO

Energía celular, antienvejecimiento y soporte cognitivo.

SUPLEMENTO

Myo Inositol + D-Chiro Inositol 2.04g por porción de 5H8 Nutrition

RECOMENDACION

Tomar 4 cápsulas al día, preferentemente junto con alimentos. Tomarlos en la mañana junto con alimentos favorece una absorción más estable

OBJETIVO

Apoyo al equilibrio hormonal, salud reproductiva y regulación metabólica.

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.