GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 17-08-2025

Karla Navarro

DESAYUNO

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Vitamina C, B, PABA, Complejo Suprarrenal, N-Acetil-L-Tirosina de Designs for Health

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos en el desayuno. Tomarlo en la mañana favorece la energía diurna y la respuesta al estrés a lo largo del día.

OBJETIVO

Apoyo a la función adrenal, energía sostenida y mejor manejo del estrés.

SUPLEMENTO

Hierro Bisglicinato 36 mg de NOW Foods | Suave y Sin Estreñimiento, Hierro Doble Fuerza

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con la comida principal, acompañada de agua. Su ingesta al mediodía mejora la absorción y reduce molestias digestivas, evitando interferencias con el descanso nocturno.

OBJETIVO

Reponer niveles de hierro, prevenir anemia y apoyar el transporte de oxígeno en sangre.

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.