GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 03-07-2025

Juan Manuel Ventura

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Vitamina C 1000 mg, C-1000, NOW, 100 cápsulas vegetales

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con comida. Mejora la absorción con alimentos y ayuda a comenzar el día protegido.

OBJETIVO

Apoyo antioxidante e inmunológico.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Coenzima Q10 200 mg, CoQ10, Swanson, 90 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con comida grasosa. Su absorción mejora con lípidos presentes en la comida

OBJETIVO

Soporte cardiovascular y celular.

SUPLEMENTO

Super Omega 3, Life Extension, 60 softgels

RECOMENDACION

Tomar 2 softgels al día con comida. Las grasas saludables se absorben mejor junto con otras grasas

OBJETIVO

Salud cardiovascular y cerebral.

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Fosfatidilserina 100 mg, Phosphatidyl Serine, NOW, 60 cápsulas vegetales

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. Su efecto se potencia durante el descanso nocturno.

OBJETIVO

Apoyo cognitivo y memoria.

• 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.