GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 14-10-2025

Jimmy Navarrete

MAÑANA

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Vitamina C-1000 | NOW Foods | 250 Tabletas

RECOMENDACION

1 tableta al día junto con agua o bebida tibia

OBJETIVO

Fortalecer el sistema inmune, favorecer la síntesis de colágeno y proteger huesos y articulaciones mediante vitamina C de alta potencia.

SUPLEMENTO

Metilcobalamina B12 1 mg | Life Extension | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con bebida tibia o alimentos grasos

OBJETIVO

Favorecer la producción de energía celular, apoyar la salud cardiovascular y mejorar la formación de glóbulos rojos mediante vitamina B12 en forma activa (metilcobalamina).

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.