GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 31-07-2025

Gloria Concepcion Veloz Garcia

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Alcachofa Deshidratada 500 mg | Tiba Salud | 60 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula diaria. Tomar después de los alimentos principales con agua. Apoya la función hepática y la eliminación de toxinas

OBJETIVO

Apoyar la función cardiovascular y hepática, promoviendo niveles saludables de colesterol y facilitando la digestión.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Ubiquinol 100 mg | NOW Foods | Coenzima Q10 Activa | 60 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula diaria. Tomar con una comida rica en grasa para mejorar absorción. Ideal en adultos mayores o con condiciones cardiovasculares

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, la producción de energía celular y la protección antioxidante, especialmente en adultos mayores o personas con baja conversión de CoQ10.

SUPLEMENTO

Aceite de Ajo 1500 mg | NOW Foods | Garlic Oil | 100 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

3 cápsulas al día con alimentos. Estimula la circulación y protege contra el estrés oxidativo

OBJETIVO

Favorecer la salud cardiovascular, apoyar el sistema inmunológico y ofrecer protección antioxidante sin el olor característico del ajo.

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.