# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



AYUNAS

**Fecha:** 13-09-2025

### SUPLEMENTO

Vitamina B-12, 1000 mcg con Ácido Fólico de NOW Foods

## Argentina Vázquez Guillén

### RECOMENDACION

Tomar 1 tableta sublingual al día por la mañana, preferentemente en ayunas. Su formato sublingual mejora la absorción en personas con baja acidez gástrica.

### **OBJETIVO**

Apoyar la adaptación al estrés, el equilibrio hormonal y la energía mental.

# ALMUERZO

### **SUPLEMENTO**

Gluconato de Zinc 50 mg de NOW Foods

### RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día junto con el almuerzo. Ideal para reforzar defensas y procesos regenerativos.

### **OBJETIVO**

Apoyar la función inmunológica, la síntesis hormonal y la salud celular

### A Z J

### **SUPLEMENTO**

Vitamina A 10,000 IU de NOW Foods

### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula blanda al día junto con la cena. Su combinación con aceite de pescado mejora la absorción y el perfil nutricional

### **OBJETIVO**

Apoyar la salud visual, inmunológica y la integridad de piel y mucosas

### **SUPLEMENTO**

### RECOMENDACION

### **OBJETIVO**

<sup>•</sup> 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.