GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 01-07-2025

Criselda Sandoval

AYUNAS

SUPLEMENTO

Bisglicinato de Hierro 18 mg de NOW Foods | Suave y No Estriñe - Apoyo Energético e Inmunológico

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula vegetal al día con el estómago vacío. El hierro se absorbe mejor en ayunas y sin inhibidores como el calcio o el café.

OBJETIVO

Reforzar los niveles de hierro y prevenir la anemia

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Gluconato de Zinc 50 mg de NOW Foods | Soporte Inmunológico, Funciones Enzimáticas

RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día con alimentos para evitar molestias gastrointestinales. El zinc estimula el sistema inmune y se recomienda con alimentos para minimizar náuseas.

OBJETIVO

Apoyo inmunológico y función enzimática

SUPLEMENTO

Extracto de Cardo Mariano Doble Fuerza 300 mg de NOW Foods con Alcachofa y Diente de León

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula vegetal al día, preferentemente con alimentos. El cardo mariano favorece la regeneración del hígado y se recomienda con alimentos para una mejor absorción.

OBJETIVO

Apoyar la función hepática y la desintoxicación

ALMUERZO

SUPLEMENTO

NAC 1.000mg, Quercetina 500mg y Zinc 15mg de Now Foods - para Soporte Inmunológico y Respiratorio

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas vegetales al día, preferentemente con alimentos. La combinación de NAC, quercetina y zinc actúa de forma sinérgica y es mejor absorbida con comida.

OBJETIVO

Apoyo inmunológico y respiratorio

• 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.