GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



ALMUERZO

POST ENTRENO

Fecha: 09-10-2025

fernanda Velasco Aviles

SUPLEMENTO

Omega-3 Molecularmente Destilado 1000 mg | NOW Foods | 100 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos grasos

OBJETIVO

Promover la salud del corazón, modular la inflamación y apoyar la función cognitiva mediante omega-3 purificado por destilación molecular.

SUPLEMENTO

Total Beauty | Matter | Proteína con Probióticos y Ácido Hialurónico | 700 g

RECOMENDACION

1 scoop (≈35 g) al día mezclado con agua, leche vegetal o batido

OBJETIVO

Promover la salud de piel, cabello y uñas, restaurar la microbiota intestinal y apoyar la estructura muscular mediante proteína funcional, probióticos y ácido hialurónico.

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.