GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 20-10-2025

Jose Antonio Maciel

MAÑANA

MANAMA

SUPLEMENTO

Vitamina C Ascorbato de Sodio | Now Foods | 227 g

RECOMENDACION

1 g al día (≈1/4 cucharadita) disuelto en agua o jugo

OBJETIVO

Apoyar la inmunidad celular, neutralizar radicales libres y favorecer la síntesis de colágeno mediante vitamina C en forma de ascorbato de sodio.

SUPLEMENTO

Complejo de Vitaminas B Enzimáticamente Activo | Life Extension | 60 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día metabolismo lento o en protocolos de longevidad mitocondrial y neuroendocrina

OBJETIVO

Apoyar la producción de energía celular, modular el estado de ánimo y favorecer el metabolismo de carbohidratos, lípidos y proteínas mediante vitaminas B en formas activas.

SUPLEMENTO

K2 + D3 + Aceite MCT 600 mg | Entera Pharma | 180 Cápsulas Vegetarianas

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos o batido funcional

OBJETIVO

Favorecer la absorción de calcio, fortalecer los huesos y músculos, y mejorar la biodisponibilidad de nutrientes liposolubles mediante vitamina D3, K2 y aceite MCT.

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.