GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 22-10-2025

Luis Edgardo Sordo Sanchez

SUPLEMENTO

Multivitamínico Prenatal | Life Extension | 120 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos grasos o batido funcional

OBJETIVO

Apoyar el desarrollo cerebral, visual y estructural del bebé, y fortalecer la salud hormonal, inmunológica y emocional de la madre mediante nutrientes clave en formas bioactivas.

JESAYUNO

SUPLEMENTO

Detox Support 645 mg | NutriADN | 120 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos o batido funcional

OBJETIVO

Neutralizar radicales libres, estimular la producción de glutatión y apoyar la función hepática mediante una fórmula sinérgica de antioxidantes y extractos vegetales.

SUPLEMENTO

Shilajit + Acaí +
Semilla de Uva | 5H8
Nutrition | 90
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos o batido funcional

OBJETIVO

Aumentar la energía física y mental, reducir la inflamación celular y proteger contra el envejecimiento oxidativo mediante una sinergia de adaptógenos y polifenoles.

SUPLEMENTO

Vinagre de Manzana 1000 mg | Natsa | 100 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día Antes de la comida principal, junto con agua

OBJETIVO

Favorecer la digestión, reducir el apetito y modular la respuesta glucémica mediante ácido acético concentrado en cápsulas vegetales.

ALMUERZO

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 22-10-2025

Luis Edgardo Sordo Sanchez

RECOMENDACION

1 cápsula al día j30 minutos antes de dormir, con agua o infusión tibia

SUPLEMENTO

Melatonina Extra
Fuerte 10 mg | NOW
Foods | 100 Cápsulas
Vegetarianas

OBJETIVO

Regular el ciclo circadiano, mejorar la calidad del sueño y brindar protección antioxidante mediante melatonina de alta potencia.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.