# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 24-06-2025

# Sandra Vidal Dominguez

# MAÑANA

ALMUERZO

## **SUPLEMENTO**

Vitamina C + Bio-Quercetina de Life Extension | 250 Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, con o sin alimentos. Consumirlo con alimentos mejora su absorción y potencia sus efectos antioxidantes e inmunológicos.

#### **OBJETIVO**

Reforzar el sistema inmunológico, proteger contra el estrés oxidativo y apoyar la salud celular y cardiovascular

# **SUPLEMENTO**

Vitamina D3 125 mcg (5000 UI) de Life Extension | 60 Cápsulas Blandas

# **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo con alimentos ricos en grasas saludables mejora su absorción y potencia sus efectos en la salud ósea e inmunológica.

# **OBJETIVO**

Apoyar la salud ósea, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la absorción de calcio

# **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.