GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 15-08-2025

Mireya García

DESAYUNO

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Vitamina C Liposomal 24 Horas 350mg con Lipo-Cmax 1000mg y Ascorbato de Calcio, Fórmula Hydrogel de Life Extension

RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día con el desayuno. Con una sola dosis matutina se cubre todo el día, ayudando al sistema inmune y al metabolismo del colágeno.

OBJETIVO

Antioxidante de acción prolongada, apoyo al sistema inmune, protección celular y producción de colágeno.

SUPLEMENTO

Maca, Reishi,
Shatavari y Ginseng Women's Adaptogen
Essentials Eternal |
Equilibrio femenino
diario

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente con desayuno. Al tomarse en la mañana, favorecen la energía y el enfoque durante el día.

OBJETIVO

Equilibrio hormonal femenino, energía sostenida, reducción del estrés, apoyo a la vitalidad y rendimiento físico.

SUPLEMENTO

Vitamina D3 10.000 UI de NOW Foods | Apoyo del Sistema Inmunitario y Ósea

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula blanda al día con comida que contenga grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, frutos secos).

OBJETIVO

Salud ósea, soporte al sistema inmune, regulación hormonal y apoyo a la fuerza muscular.

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.