GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 14-09-2025

Laura Reyna Rosas

SUPLEMENTO

Multivitamínico One Per Day de Life Extension | Apoyo para la función Inmunológica y Cardiovascular

RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día junto con el desayuno. Ideal para reforzar inmunidad, energía, salud ósea y antioxidante en una sola toma diaria.

OBJETIVO

Cubrir requerimientos diarios de micronutrientes y apoyar funciones metabólicas clave

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Mega D-3 5000 IU y MK-7 180 mcg, Vitaminas D-3 y K-2 de NOW Foods

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con el almuerzo. Ideal para adultos con deficiencia de D o riesgo óseo

OBJETIVO

Apoyar la salud ósea, cardiovascular y la absorción de calcio

SUPLEMENTO

Extracto Doble Fuerza de Cardo Mariano 300 mg, Silimarina 240 mg de NOW Foods

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con la cena. Ideal para protocolos nocturnos de depuración.

OBJETIVO

Apoyar la desintoxicación hepática y la salud digestiva

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.