GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 29-10-2025

Rodrigo Vargas Cavieres

SUPLEMENTO

Cáscara de Psyllium Entera | NOW Foods | 340 g

RECOMENDACION

1 cucharada (≈9 g) mezclada en agua, jugo o batido

OBJETIVO

Apoyar la salud digestiva, regula el tránsito intestinal y puede contribuir a la salud cardiovascular como parte de una dieta baja en grasas saturadas.

SUPLEMENTO

Betaína HCl Acción Rápida | Enzymedica | 60 Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

1 cápsula justo antes de las comidas principales

OBJETIVO

Mejorar la digestión de proteínas, aliviar la acidez estomacal funcional y apoyar la salud gástrica mediante una fórmula sinérgica de betaína HCl, enzimas vegetales y extractos antioxidantes.

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.

ANANAM

ANTES DE COMER