GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 15-10-2025

Carmen Ramirez

MAÑANA

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Vitamina C 500 mg | Natsa | 100 | Tabletas

RECOMENDACION

1 tableta al día junto con agua o bebida tibia

OBJETIVO

Apoyar el funcionamiento del sistema inmune, favorecer la síntesis de colágeno y proteger contra el estrés oxidativo mediante ácido ascórbico de alta potencia.

SUPLEMENTO

Vitamina K2 100 mcg | Swanson | 30 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos o tibios

OBJETIVO

Favorecer la correcta coagulación sanguínea, prevenir la calcificación arterial y dirigir el calcio hacia los huesos mediante vitamina K2 en forma activa.

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.