GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 08-07-2025

horacio ricardo valle avalos

SUPLEMENTO

Garlic Oil 1500 mg | NOW Foods | 100 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día con alimentos. Es ideal para adultos que buscan un apoyo natural para el sistema cardiovascular y defensas inmunológicas sin el olor fuerte del ajo crudo.

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, inmunológica y digestiva con acción antioxidante natural

DESAYUNO

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Mushroom Blend | B-Life | 180 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día (1.5 g), preferentemente con el desayuno. Es ideal para adultos con alta demanda cognitiva, estrés crónico o que buscan longevidad celular y equilibrio emocional.

OBJETIVO

Apoyar la energía física y mental, mejorar la concentración y fortalecer el sistema inmunológico

ALMUERZO

SUPLEMENTO

DHEA 50 mg | Swanson | 120 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Es ideal para adultos que buscan mantener su vitalidad, claridad mental y salud ósea a medida que envejecen

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio hormonal, fortalecer huesos y promover la vitalidad en adultos mayores de 30 años

SUPLEMENTO

CoQ10 200 mg | NOW Foods | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos grasos. Es especialmente útil en adultos con alta demanda energética, uso de estatinas o condiciones cardiovasculares.

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, la producción de energía celular y la protección antioxidante

• 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.