GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



ALMUERZO

Fecha: 17-09-2025

JESSICA IBET RODRIGUEZ

SUPLEMENTO

Mega D-3 + MK-7 | NOW Foods | 60 Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. junto con alimentos ricos en grasa saludable

OBJETIVO

Optimizar la absorción y distribución del calcio, fortalecer huesos y dientes, y proteger la salud arterial mediante una combinación funcional de vitamina D3 y K2.

SUPLEMENTO

Wild Protein Mini | 10 g de Proteína por Barra | Caja con 12 Unidades

RECOMENDACION

barra al día como colación postentrenamiento. Entre comidas o 30 minutos después de actividad física

OBJETIVO

Aportar proteína de alta calidad para recuperación muscular, saciedad prolongada y soporte metabólico, en un formato práctico y sin azúcares añadidos.

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.