## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 16-08-2025

Larissa Vega Gil

## ALMUERZO

### **SUPLEMENTO**

Vitamina D3 + K2 20mcg Bio-DK de Bioptimizado | Vitaminas esenciales

### RECOMENDACION

Tomar la dosis indicada (equivalente a 1000 UI de D3 y 90 mcg de K2) junto con una comida principal que contenga grasas saludables.

### **OBJETIVO**

Salud ósea, cardiovascular e inmunitaria.

# ENTRENAMIENTO

### **SUPLEMENTO**

Ketolitos con Creatina – Bioptimizado (Sabor Limón, 264 g, polvo)

### RECOMENDACION

Mezclar 1 medida (8 g) en 500 ml de agua fría y tomar durante el ejercicio o en casos de deshidratación.

### **OBJETIVO**

Hidratación, energía sostenida, mejora de fuerza y recuperación muscular.

### **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.