GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

DESAYUNO

recna:

Fecha: 08-08-2025

Alfredo Mendez Guzman Juárez

SUPLEMENTO

Digest Basic – Enzimas digestivas para comidas .

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula con las comidas. Contiene una mezcla de enzimas digestivas que ayudan a descomponer proteínas, carbohidratos y grasas.

OBJETIVO

Apoyar la digestión de comidas ligeras y reducir gases y distensión abdominal.

SUPLEMENTO

Teen Girls Multivitamin Tablets - Multivitamínico con Dong Quai y Diente de León

RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día junto con alimentos. Incluye vitaminas A, C, D y E junto con extractos herbales que apoyan el equilibrio hormonal, la energía y la salud general.

OBJETIVO

Aportar vitaminas y minerales esenciales para adolescentes mujeres.

SUPLEMENTO

Maca 500 mg – Raíz para salud reproductiva

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con comida. La maca es un tubérculo andino rico en fitoquímicos que favorece la energía, la fertilidad y el equilibrio hormonal.

OBJETIVO

Apoyar la salud sexual y el bienestar hormonal en hombres y mujeres.

SUPLEMENTO

Ashwagandha Optimizada – Hongo adaptógeno

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. La ashwagandha es un adaptógeno reconocido por su capacidad para reducir el estrés, mejorar la energía y apoyar la función cognitiva.

OBJETIVO

Mejorar la resistencia al estrés y favorecer el equilibrio emocional.

CENA

• 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.

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha:

ANTES DE DORMIR

Fecha: 08-08-2025

Alfredo Mendez Guzman Juárez

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio

- Cápsulas blandas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día antes de dormir. El citrato de magnesio es una forma biodisponible que ayuda a la relajación muscular, la función nerviosa y la calidad del sueño.

OBJETIVO

Favorecer la salud muscular, ósea y nerviosa.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.