# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



**JESAYUNO** 

DE DORMIR

ANTES

**Fecha:** 05-07-2025

Silvia Ortiz

#### **SUPLEMENTO**

Resveratrol, Biotina, Vitamina C y Selenio 1160mg por porción de 5H8 Nutrition | Apoyo Cardiovascular -Longevidad

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas juntas preferentemente después del desayuno. El resveratrol, selenio y vitamina C actúan sinérgicamente en las primeras horas del día para combatir el estrés oxidativo y apoyar la salud celular.

#### **OBJETIVO**

Apoya el sistema antioxidante celular.

#### **SUPLEMENTO**

Colágeno, Ácido hialurónico, Biotina y Vitamina E 500mg Beauty de 5H8 Nutrition | Cuidado del Cabello, Piel y Uñas

### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas por la noche. El colágeno y la biotina actúan mejor cuando se distribuyen durante el día, y el ácido hialurónico tiene efecto sostenido en hidratación cutánea durante el descanso nocturno.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la salud de la piel, cabello y uñas.

## **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.