# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



reciia.

DESAYUNO

DESAYUNO

Fecha: 10-09-2025

# Miguel Saucedo Rodriguez

#### **SUPLEMENTO**

Raw One | Garden
of Life |
Multivitamínico para
Hombre | 30
Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

Tomarb1 cápsula al día en la mañana, con desayuno rico en grasas saludables o jugo verde. Ideal en protocolos de longevidad masculina, energía funcional, salud prostática.

# **OBJETIVO**

Apoyar la energía diaria, fortalecer el sistema inmunológico y cubrir necesidades nutricionales masculinas mediante una fórmula cruda, orgánica y sin aditivos sintéticos.

# **SUPLEMENTO**

Mega D-3 + MK-7 | NOW Foods | 5000 IU D-3 + 180 mcg K-2 | 60 Cápsulas Veganas

#### RECOMENDACION

1 cápsula en la mañana con alimentos que contengan grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, nueces)

#### **OBJETIVO**

Optimizar la absorción y distribución del calcio, fortalecer huesos y dientes, y proteger el sistema cardiovascular mediante una fórmula sinérgica de D-3 y K-2 altamente biodisponibles.

# **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.