GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

ALMUERZO

Fecha: 19-08-2025

Lourdes Gallardo

SUPLEMENTO

Vitamina D-3 5000 UI | Alta Potencia | NOW Foods | 30 y 120 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, por la mañana con alimentos grasos. Ideal para personas con baja exposición solar, adultos mayores, y quienes presentan deficiencia comprobada

OBJETIVO

Restaurar y mantener niveles óptimos de vitamina D3 para fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la absorción de calcio y fósforo, y apoyar la salud muscular y ósea.

SUPLEMENTO

Complete OMG-3 | Matter | Omega-3 MaxSimil® | Alta Absorción | 60 y 90 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día con alimentos. Extraído de pescados salvajes: anchoa, sardina, salmón de Alaska, atún, arenque e hígado de bacalao.

OBJETIVO

Apoyar la salud del corazón, cerebro y articulaciones mediante una fórmula de omega-3 con absorción superior, sin sabor a pescado y libre de metales pesados.

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.