# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



MAÑANA

MANAMA

**Fecha:** 13-10-2025

Mayra Vargas López

#### **SUPLEMENTO**

One-Per-Day Mega B-12 | Irwin Naturals | 60 Cápsulas

#### **RECOMENDACION**

1 cápsula al día junto con alimentos grasos o tibios

## **OBJETIVO**

Promover la producción de energía celular, mejorar la función neurológica y favorecer la absorción de nutrientes mediante vitamina B12 activa y MCTs.

# **SUPLEMENTO**

Vitamina C Liposomal 1,450 mg | Humble | 60 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con agua o bebida tibia

#### **OBJETIVO**

Fortalecer el sistema inmune, proteger contra el estrés oxidativo y favorecer la síntesis de colágeno mediante vitamina C liposomal de alta absorción.

## **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.