# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 26-07-2025

## Sergio Castorena Avalos

ALMUERZO

#### **SUPLEMENTO**

Vitamina D-3 50,000 UI de NOW Foods -Máxima Potencia Soporte Estructural, No-GMO

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula a la semana junto con alimentos. La vitamina D3 se absorbe mejor con grasa, por eso se sugiere tomarla con la comida principal.

#### **OBJETIVO**

Favorecer el mantenimiento de huesos y sistema inmune.

#### **SUPLEMENTO**

### **RECOMENDACION**

#### **OBJETIVO**

#### **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

#### **OBJETIVO**

#### **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

#### **OBJETIVO**

<sup>•</sup> 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.