GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha:

ANDIANA

ALMUERZO

Fecha: 31-07-2025

Nancy de la tejera

SUPLEMENTO

Vitamina C 1000 mg + Zinc 15 mg | NOW Foods | 90 y 180 cápsulas vegetales

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos Mejora la absorción de hierro y la recuperación celular. Contribuye a la cicatrización, síntesis proteica y defensa antioxidante

OBJETIVO

Fortalecer el sistema inmunológico, proteger contra el daño oxidativo y mejorar la recuperación en estados de fatiga, estrés físico o exposición ambiental.

SUPLEMENTO

Multizyme | Enzimas Digestivas con TCM y Cúrcuma | 750 mg | 100 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula antes o durante la comida principal. Mejora la digestión de macronutrientes y reduce gases, distensión y malestar abdominal

OBJETIVO

Optimizar la digestión de proteínas, grasas y carbohidratos, reducir inflamación intestinal y mejorar la absorción de nutrientes esenciales.

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.