GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 09-09-2025

Nienke Benet

DESAYUNO

MAÑANA

JHUO7

SUPLEMENTO

Vitamina C 1000 mg + Zinc 15 mg | NOW Foods | 90 y 180 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día durante el desayuno. Ideal en protocolos de inmunidad estacional, prevención de infecciones virales, longevidad celular y recuperación post-COVID

OBJETIVO

Fortalecer la respuesta inmunológica, proteger las células del daño oxidativo y apoyar la regeneración tisular mediante una fórmula de alta potencia y biodisponibilidad.

SUPLEMENTO

Biotina 5,000 mcg | NOW Foods | 60 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día por la Mañana, con alimentos ricos en grasas saludables (aguacate, nueces, aceite de coco).

OBJETIVO

Promover la síntesis de queratina, mejorar la salud estructural de piel y uñas, y apoyar la producción de energía celular mediante una dosis funcional de biotina pura.

SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio 200 mg | NOW Foods | 180 Tabletas

RECOMENDACION

2 tabletas a la noche, 30–60 minutos antes de dormir, con agua o infusión relajante. Ideal en protocolos de longevidad emocional, sueño profundo, salud muscular y recuperación post-estrés

OBJETIVO

Apoyar el sistema nervioso, mejorar la calidad del sueño y favorecer la relajación muscular mediante una forma avanzada de magnesio con alta biodisponibilidad y tolerancia digestiva.

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.