# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



**DESAYUNO** 

ALMUERZO

**Fecha:** 14-08-2025

# Alma Citlalli Cuchicatla Bonilla

# **SUPLEMENTO**

Vitamina A 10,000 UI NOW Foods | Salud Visual e Inmunológica | 100 Cápsulas Blandas

#### RECOMENDACION

1 cápsula al día después del desayuno, junto con alimentos grasos. NOW combina palmitato de retinilo con aceite de hígado de pescado, ofreciendo una fórmula de alta absorción y eficacia.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la salud ocular, fortalecer el sistema inmunológico, mantener la integridad de la piel y mucosas, y contribuir al metabolismo celular.

# **SUPLEMENTO**

Omega-3 1000 mg Molecularmente Destilado | NOW Foods Cápsulas Blandas y Gomitas

## RECOMENDACION

2 cápsulas o al día. idealmente con alimentos ricos en grasas saludables. Los ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA) son esenciales para múltiples funciones

#### **OBJETIVO**

Apoyar la salud cardiovascular, reducir triglicéridos, mejorar la circulación y contribuir al equilibrio inflamatorio.

# **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.