GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



AYUNAS

DESAYUNO

Fecha: 12-08-2025

Yazmin Hernandez

SUPLEMENTO

L-Glutamina en Polvo Fermentado de Fuente Vegana de MRM Nutrition | Apoyo Muscular y Digestivo

RECOMENDACION

Tomar 1 scoop (5 g de L-glutamina). al dia en ayunas . La L-glutamina es un aminoácido condicionalmente esencial que interviene en la recuperación muscular, la función intestinal y el soporte inmunológico.

OBJETIVO

Favorecer la regeneración muscular, la salud intestinal y la síntesis de proteínas.

SUPLEMENTO

Vitamina D3 10.000 UI de NOW Foods Apoyo del Sistema Inmunitario y Ósea

RECOMENDACION

Tomar1 softgel al dia con alimentos en el desayuno. Consumir al inicio del dia es esencial para la salud ósea y muscular, ayudando a una respuesta inmune equilibrada

OBJETIVO

Mantener niveles óptimos de vitamina D para favorecer la absorción de calcio y fortalecer el sistema inmune.

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.