GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 11-08-2025

Ligia Lopez

DESAYUNO

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Complejo de Selenio Albion 200 mcg de Swanson

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula (1 g) una vez al día en el desayuno. El selenio es un mineral esencial que actúa como antioxidante, protegiendo contra el daño oxidativo y apoyando la función inmune y tiroidea.

OBJETIVO

Apoyo antioxidante y protección celular.

SUPLEMENTO

Metil Folato 400 mcg DFE de KAL

RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día en el desayuno. El metil folato es la forma activa de la vitamina B9, necesaria para la síntesis de neurotransmisores, la metilación y la formación de glóbulos rojos.

OBJETIVO

Soporte de la función cognitiva y salud cardiovascular.

SUPLEMENTO

Vitamina C 300mg con Rosa Mosqueta de KAL

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. La vitamina C, junto con escaramujo y acerola, potencia la protección antioxidante y apoya la producción de colágeno, la cicatrización y la defensa frente a infecciones.

OBJETIVO

Refuerzo del sistema inmune y antioxidante.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Metil B-12 1000mcg de Now Foods | Apoyo al Sistema Nervioso

RECOMENDACION

Tomar 1 tableta sublingual con alimnetos en el desayuno. La metilcobalamina es la forma activa de la vitamina B12, fundamental para la producción de energía.

OBJETIVO

Soporte energético y salud del sistema nervioso.

• 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.