GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 29-06-2025

Helen Staines

AYUNAS

DESAYUNO

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Probiotic-10 25 Billion, NOW, Cápsulas vegetales, 50 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con el estómago vacío. Los probióticos se absorben mejor antes del desayuno, sin competencia con jugos gástricos

OBJETIVO

Mantener una flora intestinal saludable

SUPLEMENTO

Vitamina D3, Life Extension, 125 mcg, Softgels, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula blanda al día con comida. La vitamina D3 se absorbe mejor con grasa y durante el día

OBJETIVO

Apoyar la salud ósea y la función inmune

SUPLEMENTO

Vitamina K2, Swanson, 100 mcg, Softgels, 30 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula blanda al día junto con alimentos grasos. La K2 se activa mejor con alimentos ricos en lípidos.

OBJETIVO

Promover la salud ósea y cardiovascular

SUPLEMENTO

Multivitamínico One-Per-Day, Life Extension, Tabletas, 60 tabletas

RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día con comida. Las vitaminas liposolubles se absorben mejor con alimentos.

OBJETIVO

Cubrir requerimientos diarios de vitaminas y minerales

• 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.