GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 19-09-2025

DESAYUNO

DESAYUNO

Jalma Segura

SUPLEMENTO

Litio 1000 mcg de Life Extension

RECOMENDACION

Consumir 1 cápsula al día junto con el desayuno. Tomarlo por la mañana favorece la estabilidad emocional durante el día y sincroniza con el ritmo circadiano del sistema nervioso.

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio emocional, la neuroprotección y la regulación del estado de ánimo.

SUPLEMENTO

Yodo Iónico 225mcg de Trace Minerals | Apoyo Metabólico

RECOMENDACION

Tomar 3 gotas (0.2 mL) al día disueltas en agua, junto con el desayuno. Por la mañana sincroniza con el ritmo metabólico y favorece la activación energética del día.

OBJETIVO

Apoyar la función tiroidea, nerviosa e inmunológica.

SUPLEMENTO

DHEA 50mg de Swanson | Fortalecimiento Óseo y Promueve un envejecimieto saludable

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con la cena. ingerir por la noche favorece su acción durante el descanso, cuando se regula la producción hormonal endógena.

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio hormonal, la vitalidad y la función inmunológica

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.