GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA



Fecha: 14-07-2025

Mayra Guadalupe Vargas López

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Iron Support | NutriADN | 90 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ideal para adultos que buscan mantener niveles óptimos de energía, prevenir anemia y apoyar funciones metabólicas esenciales.

OBJETIVO

Mejorar la absorción de hierro, fortalecer el sistema inmunológico y combatir la fatiga

MANAMA

SUPLEMENTO

NAD+ | Eternal Nutrition | 200 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente por la mañana con alimentos. Ideal para adultos activos, biohackers o quienes buscan longevidad funcional, claridad mental y energía sostenida.

OBJETIVO

Apoyar la producción de energía celular, la longevidad mitocondrial y la protección antioxidante

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Picolinato de Cromo | Swanson | 100 y 200 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula en el almuerzo. Ideal para adultos que buscan mantener energía estable, regular el azúcar en sangre y apoyar la función metabólica sin estimulantes.

OBJETIVO

Apoyar el metabolismo de carbohidratos y lípidos, regular los niveles de glucosa y favorecer la sensibilidad a la insulina

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Digest Basic™ | Enzymedica | 90 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula antes del almuerzo. Las enzimas Thera-blend® están formuladas para mantenerse activas en distintos pH del sistema digestivo, desde el estómago hasta el intestino.

OBJETIVO

Favorecer una digestión suave, reducir gases y distensión abdominal, mejorar la absorción de nutrientes

[•] 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.