## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 04-09-2025

#### Claudia Chavez

# DESAYUNO

## MANAMA

Vitamina C 1000 mg + Zinc 15 mg | NOW Foods | 90 y 180 Cápsulas Vegetales

#### **SUPLEMENTO** RECOMENDACION

1 cápsula al día durante el desayuno. Ideal en protocolos de inmunidad estacional, longevidad antioxidante, salud de piel y recuperación postinfección

#### **OBJETIVO**

Fortalecer el sistema inmunológico, proteger contra el daño oxidativo y apoyar la regeneración celular mediante una combinación funcional de vitamina C y zinc bisglicinato.

#### **SUPLEMENTO**

NAD+ Cell Regenerator™ + Resveratrol Elite™ | Life Extension | 30 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

1 cápsula al día por la Mañana, con alimentos ricos en grasas saludables o antioxidantes. Ideal en protocolos de longevidad celular, salud cardiovascular, claridad mental ¿

#### **OBJETIVO**

Aumentar los niveles de NAD+ celular, estimular la producción de energía mitocondrial y proteger contra el daño oxidativo mediante una fórmula sinérgica con ingredientes clínicamente respaldados.

#### **SUPLEMENTO**

Vitamina D-3 & K-2 | NOW Foods | 120 Cápsulas Veganas

#### RECOMENDACION

1 cápsula al día con alimentos ricos en grasas saludables o fibra. Ideal en protocolos de longevidad ósea, salud cardiovascular, inmunidad estacional y prevención de calcificación vascular

### **OBJETIVO**

Mejorar la absorción y distribución del calcio, fortalecer huesos y dientes, y proteger la salud arterial mediante una fórmula sinérgica con vitamina D3 y K2 activas.

#### **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.