GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 23-07-2025

Maria Xochitl Ocegueda

SUPLEMENTO

Quercetin | NOW Foods | 100 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsulaal día con alimentos, preferentemente durante desayuno. Ideal para adultos con inmunidad comprometida, alergias respiratorias, inflamación funcional.

OBJETIVO

Apoyar el sistema inmunológico, la salud respiratoria y la modulación inflamatoria

JESAYUNO

SUPLEMENTO

NAC 600 mg | NOW Foods | 100 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos, ideal para adultos expuestos a contaminantes, medicamentos o condiciones inflamatorias crónicas

OBJETIVO

Apoyar la salud celular, la desintoxicación hepática y la función inmunológica mediante una fórmula antioxidante avanzada

SUPLEMENTO

Omega-3 Aceite de Pescado | NOW Foods | 100 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos ricos en grasas saludables. Preferentemente durante comida principal. Ideal para protocolos de longevidad funcional.

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, cognitiva y visual mediante ácidos grasos omega-3 de alta pureza

MAÑANA Y NOCHE

SUPLEMENTO

Menopause AM/PM | Nature's Way | 60 Tabletas

RECOMENDACION

AM: (tableta blanca): 1 por la mañana PM (tableta púrpura): 1 entre 30 y 60 minutos antes de dormir ideal para mujeres que buscan alternativas naturales

OBJETIVO

Apoyar el bienestar emocional, reducir sofocos, mejorar el descanso y promover energía sin hormonas

• 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.

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 23-07-2025

Maria Xochitl Ocegueda

SUPLEMENTO

Ashwagandha | NOW Foods | 90 Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ideal para adultos con ansiedad leve, insomnio ocasional o quienes buscan longevidad emocional sin recurrir a fármacos.

OBJETIVO

Apoyar la resiliencia emocional, la energía sostenida y el equilibrio nervioso sin efectos sedantes

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.