GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 30-07-2025

Iris Salas Aponte

SUPLEMENTO

Vitamina D-3 & K-2 **NOW Foods**

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con alimentos. Compatible con protocolos de salud ósea, inmunidad, menopausia y prevención cardiovascular

OBJETIVO

Optimizar la absorción y distribución del calcio, fortaleciendo huesos y dientes, mientras se previene su acumulación en arterias. Ideal para adultos con deficiencia de vitamina D.

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio 400 mg | NOW Foods

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día, preferentemente divididas con alimentos. Compatible con protocolos de estrés, sueño, digestión y recuperación muscular

OBJETIVO

Apoyar la función neuromuscular, la producción de energía y el equilibrio del sistema nervioso en adultos con estrés elevado, fatiga, calambres o deficiencia de magnesio.

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.