GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 24-08-2025

Edson Tovar

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Inulina Orgánica Certificada en Polvo, Prebiótico de NOW Foods

RECOMENDACION

1 cucharadita (2.8 g) al día, disuelta en agua o jugo. Consumirla con alimentos mejora su tolerancia y absorción.

OBJETIVO

Salud digestiva y apoyo prebiótico.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Omega 3 de KAL (180 mg EPA + 120 mg DHA) con Vitamina E

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Tomarlo con comidas grasas mejora la absorción.

OBJETIVO

Salud cardiovascular y cognitiva.

していっしてい

SUPLEMENTO

Vitaminas D y K con Complejo de Yodo Marino de Life Extension

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos al Mediodía, junto a la comida principal..

OBJETIVO

Salud ósea, cardiovascular y soporte tiroideo.

AM / MA

SUPLEMENTO

Extracto de Raíz de Cohosh Negro + Fórmula AM/PM de Nature's Way

RECOMENDACION

Tomar 1 tableta AM con el desayuno y 1 tableta PM por la noche antes de dormir. La fórmula AM ayuda a reducir sofocos y fatiga con fitoestrógenos, mientras que la fórmula PM favorece el sueño y la relajación.

OBJETIVO

Apoyo durante la menopausia (energía en el día, relajación en la noche).

• 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.