GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



recha:

Fecha: 12-08-2025

Sherry Allen

SUPLEMENTO

Ultra Omega 3-6-9 Borraja, Pescado y Linaza de KAL con Vitamina E

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con el desayuno o una comida principal que contenga grasa. Los ácidos grasos esenciales mejoran su absorción cuando se consumen junto con grasas saludables de una comida principal.

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, cerebral y articular.

ENA PA

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Z Max Quelato de Aminoácido de Zinc de KAL | Sistema inmunológico, Bienestar de la piel, Equilibrio hormonal, Antioxidante

RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día, preferentemente por la noche. El zinc puede ser mejor tolerado y absorbido cuando se toma por la noche, lejos de alimentos ricos en fibra o calcio.

OBJETIVO

Apoyar la función inmunológica, la salud de la piel y el metabolismo celular.

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

NAC (N-Acetil Cisteína) 600 mg de Swanson |

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente antes de dormir. La NAC puede favorecer la regeneración celular y el equilibrio de antioxidantes durante el descanso nocturno.

OBJETIVO

Apoyar la función antioxidante y la salud hepática.

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.