GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 12-07-2025

JESAYUNO

ALMUERZO

Maribel Castillo cabrera

SUPLEMENTO

Coenzima Q10 (CoQ10) 200 mg de NOW Foods | Apoyo Cardiovascular y Producción de Energía Celular

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula diaria junto con alimentos. La CoQ10 se absorbe mejor con alimentos grasos y es clave al iniciar el día para funciones mitocondriales.

OBJETIVO

Apoyar el sistema cardiovascular y la producción de energía.

SUPLEMENTO

Vitamina B3 | Multigenics Intensive Care Formula | Metagenics | Energía y metabolismo

RECOMENDACION

Tomar 2 tabletas al día con comida.

Mejora la absorción de nutrientes cuando se acompaña con alimentos y se distribuye durante el día.

OBJETIVO

Complementar vitaminas, minerales y fitonutrientes esenciales.

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.