# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



MAÑANA

MANAMA

Fecha: 16-10-2025

Luz maria Campos cortes

# **SUPLEMENTO**

Biotina 5,000 mcg | NOW Foods | 60 Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con bebida tibia o alimentos grasos

## **OBJETIVO**

Fortalecer cabello, piel y uñas, mejorar la producción de energía celular y apoyar el metabolismo de macronutrientes mediante biotina de alta potencia.

## **SUPLEMENTO**

Zinc 500 mg | Flow Supplement | 60 Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos o tibios

## **OBJETIVO**

Apoyar la función inmunológica, favorecer la salud cardiovascular y proteger contra el estrés oxidativo mediante zinc de alta potencia.

## **SUPLEMENTO**

CLA 1000 mg | Natsa | 100 Cápsulas Blandas

#### **RECOMENDACION**

2 cápsulas al día junto con alimentos grasos

## **OBJETIVO**

Apoyar el metabolismo de las grasas, favorecer la composición corporal saludable y contribuir al mantenimiento lipídico mediante ácido linoleico conjugado (CLA).

## **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.