GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 26-07-2025

Ana María Aldana

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Vitamina D3 5000 IU, NOW, 125 mcg, cápsulas blandas, 30 unidades

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula blanda al día junto con alimentos. La vitamina D3 se absorbe mejor con grasas, ideal al comenzar el día.

OBJETIVO

Apoyo al sistema inmunológico y óseo.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Omega 3 EPA DHA, Nutravia, 180 mg EPA 120 mg DHA, cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos grasos. El omega 3 se asimila mejor junto con una comida principal rica en grasas saludables.

OBJETIVO

Apoyo cardiovascular y función cerebral.

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.