# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



**JESAYUNO** 

ALMUERZO

Fecha: 20-08-2025

Esteban Bahena Román

# **SUPLEMENTO**

Vitamina C 1000 mg con Rosa Mosqueta Swanson

### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. Al ingerirla con alimentos ayuda a disminuir la acidez y mejorar la tolerancia digestiva.

### **OBJETIVO**

Refuerzo del sistema inmune y protección antioxidante

# **SUPLEMENTO**

Vitamina K2 50 mcg de Swanson

## RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. Su absorción es liposoluble, por lo que debe ingerirse junto a alimentos con grasa saludable.

## **OBJETIVO**

Salud ósea y cardiovascular.

## **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.