

Suplementación INTELIGENTE

GUÍA CIENTÍFICA PARA TU SALUD,
ENERGÍA Y LONGEVIDAD

Dra. Mintegui



OMEGA-3 ♥

- Antiinflamatorio natural que protege tu corazón, cerebro y articulaciones.
- Mejora la memoria, la concentración y el estado de ánimo.
- Reduce triglicéridos y mejora la salud cardiovascular.
- Favorece la salud de la piel, ojos y sistema inmune.



DOSIS: 1000 - 2000 mg diarios
(EPA + DHA combinados)



¿CÓMO TOMARLO?

Con comidas que contengan grasas saludables.



MEJOR HORARIO:

Almuerzo o cena.



RESULTADOS:

3 a 6 semanas.



VITAMINA D3 + K2 ♥

- Fortalece el sistema inmune y los huesos.
- Mejora la absorción de calcio y lo dirige a los huesos.
- Regula el estado de ánimo y la energía.
- Protege el corazón y las arterias.



DOSIS: D3 1000 - 4000 UI
+ K2 (MK-7) 90 - 200 mcg diarios



¿CÓMO TOMARLO?

Con comidas que contengan grasas.



MEJOR HORARIO:

Desayuno o almuerzo.



RESULTADOS:

2 a 8 semanas.



VITAMINA C ♥

- Potente antioxidante que protege tus células.
- Refuerza el sistema inmune.
- Estimula la producción de colágeno: piel, vasos sanguíneos y articulaciones.
- Mejora la cicatrización y reduce el estrés oxidativo.



DOSIS: 500 - 2000 mg diarios



¿CÓMO TOMARLO?

Con o sin alimentos
(si hay sensibilidad gástrica,
con comida).



MEJOR HORARIO:

Mañana o mediodía.



RESULTADOS:

2 a 6 semanas.

Tu cuerpo tiene todo para sanar.

LA SUPLEMENTACIÓN CORRECTA SOLO POTENCIA TU MEJOR VERSIÓN.

Dra. Mintegui



Suplementación Inteligente

Guía científica para energía, longevidad y bienestar

La suplementación inteligente representa hoy una de las herramientas más valiosas dentro de la medicina preventiva moderna.

No se trata simplemente de consumir vitaminas o minerales, sino de comprender cómo ciertos nutrientes pueden colaborar en la energía celular, inmunidad, rendimiento físico, salud cerebral y envejecimiento saludable.

Omega■3

Beneficios: Disminuye inflamación sistémica, protege corazón y cerebro, mejora memoria, concentración y salud articular.

Dosis sugerida: 1000–2000 mg diarios de EPA + DHA.

Horario recomendado: Almuerzo o cena.

Tiempo esperado para notar resultados: 3 a 6 semanas.

Vitamina D3 + K2

Beneficios: Fortalece inmunidad, mejora salud ósea, participa en energía, masa muscular y salud cardiovascular.

Dosis sugerida: Vitamina D3: 1000–4000 UI. K2 MK7: 90–200 mcg.

Horario recomendado: Desayuno o almuerzo.

Tiempo esperado para notar resultados: 2 a 8 semanas.

NAD+

Beneficios: Favorece producción energética celular, función mitocondrial, claridad mental y longevidad saludable.

Dosis sugerida: NMN 250–500 mg diarios.

Horario recomendado: Mañana en ayunas.

Tiempo esperado para notar resultados: 1 a 3 semanas.

Curcumina

Beneficios: Potente antiinflamatorio natural con beneficios articulares, metabólicos y antioxidantes.

Dosis sugerida: 500–1500 mg diarios.

Horario recomendado: Con comidas principales.

Tiempo esperado para notar resultados: 2 a 6 semanas.

Berberina

Beneficios: Mejora sensibilidad a la insulina, metabolismo glucémico y composición corporal.

Dosis sugerida: 500 mg 2 o 3 veces al día.

Horario recomendado: Almuerzo y cena.

Tiempo esperado para notar resultados: 2 a 8 semanas.

Conclusión

La medicina preventiva moderna no busca solamente vivir más años. Busca vivirlos con claridad mental, vitalidad física y bienestar emocional.

Cada organismo es único. La suplementación personalizada puede ayudarte a alcanzar objetivos específicos relacionados con energía, composición corporal, longevidad y performance cognitiva.

Dra. Mintegui