# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

## PERSONALIZADA



Fecha: 18-06-2025

#### Maria Paula Diaz

# **AYUNAS**

#### **SUPLEMENTO**

L-Teanina 100 mg con Té Verde Descafeinado de NOW Foods | Relajación y Enfoque Mental | 90 Cápsulas Vegetarianas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula, preferentemente con el estómago vacío. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la concentración y bienestar emocional.

#### **OBJETIVO**

Promover la relajación sin somnolencia, mejorar la concentración y apoyar la salud cognitiva.

MANAMA

## **SUPLEMENTO**

Aminoácido Taurina 1 g de Designs For Health | Energía, Resistencia y Apoyo Cardiovascular | 120 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo por la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la energía y rendimiento físico.

#### **OBJETIVO**

Potenciar la energía física, apoyar la salud cardiovascular y mejorar la función cognitiva.

## **SUPLEMENTO**

Ubiquinol Coenzima Q10 100 mg Kaneka™ | Salud Celular y Cardiovascular | 120 Cápsulas Blandas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la energía y protección celular.

## **OBJETIVO**

Apoyar la producción de energía celular, proteger contra el estrés oxidativo y favorecer la salud cardiovascular.

#### **SUPLEMENTO**

Glicinato de Magnesio 400 mg de Nutravia | Energía y Relajación Muscular | 180 Cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con la cena. Consumirlo en la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en la relajación y energía diaria.

## **OBJETIVO**

Favorecer la relajación muscular, mejorar la calidad del sueño y apoyar la producción de energía.

• 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.