GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 02-06-2025

Montserrat Payro Escobar

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Hierro Bisglicinato 36 mg, NOW Foods, 90 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo a la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la producción de energía y el bienestar general.

OBJETIVO

Apoyar la producción de energía, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la salud neurológica.

SUPLEMENTO

Glicinato de
Magnesio de KAL |
Memoria,
concentración,
calidad del sueño y
relajación muscular |
160 cápsulas
veganas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula en la noche. Consumirlo en la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en la relajación y el bienestar general.

OBJETIVO

Favorecer la relajación muscular, mejorar la calidad del sueño y potenciar la función cognitiva.

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.