GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 09-06-2025

Gemma Fuentes

DESAYUNO

AL ENTRENAR

SUPLEMENTO

Berberina, Melón
Amargo, Canela &
Cromo 930 mg
BioMetabolix de
Bioptimizado | Apoyo
de la Función
Metabólica y
Sensibilidad a la
Insulina | 60 Cápsulas
Vegetales

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo con alimentos optimiza su absorción y potencia sus efectos en la regulación metabólica y la sensibilidad a la insulina.

OBJETIVO

Favorecer la regulación del azúcar en sangre, mejorar la sensibilidad a la insulina y apoyar el metabolismo energético

SUPLEMENTO

Creatina Monohidratada + Cloruro Calcio + Malato de Magnesio 8.8g Ketolitos de Bioptimizado | Hidratación y Equilibrio Mineral | Polvo de 244g Sabor Limón

RECOMENDACION

Mezclar 1 medida en 500 ml de agua fría y consumir durante el ejercicio.. Consumirlo durante el entrenamiento optimiza su absorción y potencia sus efectos en la hidratación y resistencia muscular.

OBJETIVO

Favorecer la hidratación, mejorar la resistencia muscular y optimizar el equilibrio mineral.

SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio
Quelado 662 mg BioMag
de Bioptimizado |
Función Muscular, Ósea
y Sueño Reparador | 100
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas en la noche. Consumirlo en la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en la relajación muscular y calidad del sueño.

OBJETIVO

Favorecer la relajación muscular, mejorar la calidad del sueño y fortalecer la salud ósea.

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.