### **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 02-06-2025

**Debby Chayo** 

## **DESAYUNO**

#### **SUPLEMENTO**

Citrato de Magnesio 400 mg, NOW Foods, 90 y 120 cápsulas vegetarianas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula en la mañana. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la función nerviosa y el bienestar general.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función nerviosa, mejorar la producción de energía y fortalecer la salud ósea.

# **ALMUERZO**

#### **SUPLEMENTO**

Vitamina D-3 5000 UI Alta Potencia, Soporte Inmunológico, Fortalece Dientes y Huesos, Mejora la Salud Muscular, No GMO | 30, 120 y 240 Cápsulas Blandas

#### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula al día con una comida que contenga grasas saludables. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud ósea y el bienestar general.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la absorción de calcio, fortalecer los huesos y mejorar la función inmunológica

#### **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

#### **OBJETIVO**

#### **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

#### **OBJETIVO**

<sup>•</sup> 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.