GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



recna:

ALMUERZO

NOCHE

Fecha: 02-06-2025

Martha Mónica Souza Martinez

SUPLEMENTO

Omega-3 EPA DHA –
Soporte
Cardiovascular y
Cognitivo |
OmegaGenics EPADHA 1000 |
Metagenics | 60
Cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo a medio día optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud cardiovascular y cognitiva.

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, mejorar la función cognitiva y favorecer el bienestar general.

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.