GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



MAÑANA

ALMUERZO

Fecha: 02-06-2025

Luis Miguel Alcazar Arroyo

SUPLEMENTO

Complejo B con Metil Folato (Quatrefolic®) y Vitamina B12 Besties Matter | Energía y Bienestar Diario | 60 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

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

OBJETIVO

Apoyar la producción de energía, fortalecer el sistema nervioso y mejorar la función cognitiva.

SUPLEMENTO

Súper Omega-3 con EPA + DHA 2000 mg, Life Extension, 240 cápsulas blandas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsula en el almuerzo. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud cardiovascular y cognitiva.

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, mejorar la función cerebral y reducir la inflamación.

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.