# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

# PERSONALIZADA



Fecha: 09-06-2025

#### **Omar Hernandez**

# **ALMUERZO**

ALMUEZO

#### **SUPLEMENTO**

Extracto de Guanábana BioHerb | 100% Puro y Orgánico | Calidad Premium | 180 Cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la inmunidad y protección celular.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la protección celular, fortalecer el sistema inmunológico y apoyar el equilibrio metabólico.

### **SUPLEMENTO**

Extracto de Arándano + Vitamina C BioHerb | Apoyo Urinario y Antioxidante | 180 Cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud urinaria e inmunológica.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la salud del tracto urinario, reforzar la función inmunológica y proporcionar protección antioxidante.

# **SUPLEMENTO**

Magnesio Ultra de Nutrientes VidaLabs México | Apoyo Muscular, Nervioso y Metabólico | 60 Cápsulas de 600 mg

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula con la cena. Consumirlo en la nocheoptimiza su absorción y potencia sus efectos en la relajación muscular y función metabólica.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la relajación muscular, mejorar la función nerviosa y apoyar el metabolismo energético.

#### **SUPLEMENTO**

etno Polimin Botanic Minerales para el Equilibrio Nutricional | 60 Cápsulas de 500 mg

## RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula a la noche, preferentemente con una comida. Consumirlo en la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en el equilibrio mineral y metabolismo.

#### **OBJETIVO**

Favorecer el equilibrio mineral, mejorar la función celular y apoyar la respuesta metabólica.

<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.