GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 16-06-2025

Ariadna Jauregui

ALMUERZO

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Omega 3 con vitamina E, FLOW, cápsulas blandas, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con el almuerzo. Los ácidos grasos omega-3 son liposolubles y se absorben mejor junto con una comida principal rica en grasas saludables.

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, cerebral y visual.

SUF

SUPLEMENTO

Treonato de magnesio 500 mg, Tibet Natura, cápsulas, 100 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas por la noche antes de dormir. El treonato de magnesio cruza la barrera hematoencefálica y se ha asociado a beneficios neurológicos, por lo que es ideal antes de dormir.

OBJETIVO

Apoyar la función cognitiva y mejorar la calidad del sueño

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.