GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 21-08-2025

Elizabeth Reyes Llinas

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Complejo B con Metil Folato (Quatrefolic®) y Vitamina B12 Besties Matter

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, El metil folato (Quatrefoil®) y la vitamina B12 en forma metilada mejoran la absorción y el uso efectivo, favoreciendo la claridad mental y reduciendo el cansancio.

OBJETIVO

Energía, metabolismo y función cognitiva

当HUOフ

SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio, GABA, L-Teanina, 5HTP y Vitamina B 6 de NutriADN | Apoyo para el Sueño y Buen Descanso

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, 30–40 min antes de dormir.

OBJETIVO

Relajación y mejor 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.