GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 14-08-2025

Mónica Arce

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Biotina + Colágeno + Ácido Hialurónico | Briah | 60 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos grasos para mejor absorción. Fortalece cabello, piel y uñas

OBJETIVO

Promover el crecimiento saludable del cabello y uñas, mejorar la hidratación y elasticidad de la piel, y apoyar la regeneración celular desde adentro.

ALMUERZO

AS COMIDAS

SUPLEMENTO

Omega Oil | 5H8 Nutrition | 1280 mg | 90 Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Elaborado con aceite de pescado desodorizado y extra refinado, aceite de oliva, linaza y soya

OBJETIVO

Apoyar la función metabólica, cardiovascular y cognitiva mediante una fórmula completa de ácidos grasos esenciales y antioxidantes.

SUPLEMENTO

NZ Max Plus | 5H8 Nutrition | 120 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

3 cápsulas al día (1 antes de cada comida). Ideal para personas activas, adultos mayores o quienes buscan soporte integral para articulaciones, huesos y digestión

OBJETIVO

Apoyar la salud articular y ósea, mejorar la digestión de proteínas y favorecer la regeneración del cartílago y tejido conectivo.

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.