GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 12-09-2025

Thomas Cortes

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

SUPLEMENTO

MEGANTIOX, matter®, NAC + ALA + I3C + Vitamina C + E + Selenio + Glicina,

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula vegetal al día junto con el desayuno.

OBJETIVO

Apoyar la detoxificación hepática, la protección antioxidante y el equilibrio hormonal

SUPLEMENTO

Ajo negro, Ajo chino y Cebolla morada 1500mg por porción TRIAJO de Flow Supplements

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con el almuerzo.

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, inmunológica y la circulación

SUPLEMENTO Ultra Omega-3

Ultra Omega-3, Concentrado de Aceite de Pescado con 500 mg de EPA y 250 mg de DHA de NOW Foods

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula blanda al día junto con el almuerzo

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, cerebral y antiinflamatoria

SUPLEMENTO

Probióticos y
Magnesio Mood
500 mg de Bioflora
| Bienestar
digestivo y
emocional

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula vegana al día junto con la cena, Ideal para uso nocturno por su efecto calmante.

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio emocional, la salud digestiva y la relajación nocturna.

[•] 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.