# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 29-10-2025

MANAMA

MANANA

Maribel Hernandez hernandez

# **SUPLEMENTO**

Colágeno + Vitaminas | B-Life | 180 Cápsulas

#### RECOMENDACION

2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos

#### **OBJETIVO**

Fortalecer la estructura dérmica, mejorar la hidratación de la piel y estimular el crecimiento saludable de cabello y uñas mediante una sinergia de colágeno, aminoácidos y micronutrientes.

### **SUPLEMENTO**

Glutatión + Cardo Mariano + Ácido Alfa Lipoico | 5H8 Nutrition | 60 Cápsulas

# RECOMENDACION

2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos

#### **OBJETIVO**

Apoyar la regeneración celular, proteger el hígado y fortalecer el sistema inmunológico mediante una sinergia de antioxidantes y extractos vegetales.

# **SUPLEMENTO**

AMZ Pure Creatine Creatina Monohidratada Micronizada | 100 o 200 Porciones

# RECOMENDACION

1 scoop (≈5 g) al día, mezclado en agua, jugo o batido

# **OBJETIVO**

Mejorar el rendimiento físico, aumentar la fuerza muscular y acelerar la recuperación postejercicio mediante creatina monohidratada micronizada de alta pureza.

# **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.