GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



AYUNAS

DESAYUNO

Fecha: 29-06-2025

Itzel Avechuco Garcia

SUPLEMENTO

Myo y D-Chiro Inositol, Advance Lab Nutrition, Polvo, 150 g

RECOMENDACION

Tomar 1 medida diaria (5 g) disuelta en agua por la mañana. Se absorbe mejor en ayunas, favoreciendo el equilibrio hormonal desde el inicio del día.

OBJETIVO

Apoyo hormonal y metabólico

SUPLEMENTO

Omega-3 EPA DHA, Now, Cápsulas blandas, 100 piezas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día junto con alimentos grasos. Consumido con grasas mejora su absorción y biodisponibilidad.

OBJETIVO

Apoyo cardiovascular y cognitivo.

SUPLEMENTO

Magnesio Glicinato, Now, Tabletas, 180 piezas

RECOMENDACION

Tomar 2 tabletas al día con alimentos, preferentemente en la noche. El glicinato favorece el descanso cuando se toma antes de dormir.

OBJETIVO

Relajación muscular y apoyo al sistema nervioso.

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.