GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 27-08-2025

DESAYUNO

ALMUERZO

Rafael Paz

SUPLEMENTO

Colágeno Tipo I, II y III 9.75g & Bisglicinato Magnesio 250mg de Entera Pharma

RECOMENDACION

Tomar 1 porción al día (10 g en agua o bebida de preferencia). El colágeno ayuda a mantener la elasticidad de la piel y la fortaleza articular, mientras que el magnesio favorece la función muscular y nerviosa.

OBJETIVO

Salud articular, ósea y de la piel.

SUPLEMENTO

Omega 3 Molecularmente Destilado 1000 mg de Now Foods

RECOMENDACION

Tomar2 cápsulas al día, Su absorción es mejor cuando se consume con alimentos que contengan grasa saludable.

OBJETIVO

Salud cardiovascular, función cerebral y reducción de inflamación.

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.