## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



**Fecha:** 17-09-2025

### Alejandra Ocariz

# OCHE

#### **SUPLEMENTO**

Melatonina Líquida | Life Extension | 3 mg | Citrus-Vainilla | 59 ml

#### **RECOMENDACION**

1 ml (≈1 gotero) al día. 30 minutos antes de dormir, directamente o diluido en agua

#### **OBJETIVO**

Promover un inicio de sueño natural, mejorar la calidad del descanso y apoyar la función celular mediante melatonina líquida de alta absorción.

#### **SUPLEMENTO**

#### **RECOMENDACION**

#### **OBJETIVO**

#### **SUPLEMENTO**

#### **RECOMENDACION**

#### **OBJETIVO**

#### **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

#### **OBJETIVO**

<sup>•</sup> 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.