GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

ANTES DE DORMIR

Fecha: 05-08-2025

Daniel Sánchez García

SUPLEMENTO

Ginkgo Biloba, Gotu Kola y Colina de Michael's Health -| Función Cognitiva, Memoria & Concentración

RECOMENDACION

Tomar 3 tabletas al día con el desayuno. Ingredientes como Ginkgo Biloba, Gotu Kola y colina promueven la circulación cerebral y el enfoque mental, siendo más efectivos al comenzar el día.

OBJETIVO

Mejorar la memoria, concentración y función cognitiva.

SUPLEMENTO

L- Treonato de Magnesio 144mg Neuro-Mag - de Life Extension

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día, preferentemente por la noche. El magnesio L-treonato cruza la barrera hematoencefálica y favorece la función cerebral y la calidad del sueño si se toma antes de dormir.

OBJETIVO

Apoyar la función cognitiva, la plasticidad neuronal y el descanso.

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.