# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 25-08-2025

**Anabell Torres** 

MAÑANA

MAÑANA

**→ NOCHE** 

MANAMA

# **SUPLEMENTO**

NAD+ + Resveratrol + Vitamina C + CoQ10 | Briah | 30 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

1 cápsula al día, con alimentos. Fórmula diseñada para actuar a nivel mitocondrial y celular, ideal en protocolos de longevidad, fatiga crónica y envejecimiento saludable

#### **OBJETIVO**

Activar la producción de energía celular (ATP), proteger contra el envejecimiento oxidativo y apoyar la función mitocondrial

# **SUPLEMENTO**

Magnesio 500 mg | Life Extension | 100 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

1 cápsula al día, con alimentos. Útil en protocolos de sueño, ansiedad, fatiga crónica, salud ósea y longevidad celular

**OBJETIVO** Apoyar la contracción y relajación muscular, mejorar la función cardiovascular y promover la producción de energía celular mediante una mezcla de tres formas de magnesio altamente absorbibles.

#### **SUPLEMENTO**

Biotina + Colágeno + Ácido Hialurónico | Briah | 60 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

2 cápsulas al día (una en la mañana, una en la noche). Ideal para protocolos post-COVID, estrés oxidativo, envejecimiento prematuro o pérdida capilar hormonal

## **OBJETIVO**

Estimular el crecimiento saludable del cabello y uñas, mejorar la elasticidad de la piel y apoyar la regeneración celular

#### **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.