GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

ALMUERZO

Fecha: 09-09-2025

Jose Manuel Mejia Velasco

SUPLEMENTO

Vitamina D3 5000 UI Briah | Mejora la absorción de calcio y fósforo

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula blanda al día junto con el desayuno. Consumirlo por la mañana favorece su acción en la regulación del calcio, la inmunidad y el estado de ánimo.

OBJETIVO

Apoyar la salud ósea, inmunológica y hormonal.

SUPLEMENTO

Omega 3 Espectro Completo de Briah | Función Cardiovascular y Cognitiva

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas blandas al día junto con el almuerzo. Esta fórmula aporta EPA y DHA en proporción funcional para inflamación, memoria y circulación.

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, cognitiva y articular.

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio 1000 mg por porción de Brigh

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas blandas al día junto con la cena. Tomarlo por la noche potencia su efecto relajante y mejora la calidad del sueño.

OBJETIVO

Favorecer la relajación muscular y el descanso nocturno.

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.