GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



TARDE Y NOCHE

MANANA Y NOCHE

Fecha: 29-09-2025

Ulises Vazquez Cruz

SUPLEMENTO

Magnesio Citrato +
Glicinato | Gou
Medical | 600 mg |
60 Cápsulas
Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día (1 en la tarde, 1 en la noche). junto con alimentos ligeros o infusión neutra

OBJETIVO

Mejorar la calidad del sueño, reducir la tensión muscular y apoyar la regulación emocional mediante dos formas biodisponibles de magnesio.

SUPLEMENTO

Diente de León 500 mg | Adaptoheal | 150 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos funcionales o infusión detox

OBJETIVO

Apoyar la función hepática y renal, mejorar la digestión y facilitar la eliminación de toxinas mediante extracto puro de diente de león.

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.