GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 12-09-2025

Mirna Morales

MAÑANA

SUPLEMENTO

Vitamina D3 Desol | Matter | 400 UI por gota | Frasco con 52 ml

RECOMENDACION

1 gota al día (≈0.038 ml). Mañana, directamente en la boca o disuelto en líquido, junto con alimentos ricos en grasa saludable

OBJETIVO

Mejorar la absorción y fijación de calcio, fortalecer huesos y dientes, y apoyar la función inmunológica mediante una fórmula líquida con alta biodisponibilidad.

SUPLEMENTO

Magnesio Calming Blend | Eternal Nutrition | 300 Cápsulas | 1000 mg

RECOMENDACION

2 cápsulas al día (1000 mg). Noche, 30 minutos antes de dormir, con agua o infusión relajante

OBJETIVO

Reducir la tensión física y mental, mejorar la calidad del sueño y apoyar la función muscular mediante una mezcla sinérgica de magnesios biodisponibles y extracto calmante de maracuyá.

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.