## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 09-08-2025

Maria Yolanda T

## DESAYUNO

### **SUPLEMENTO**

Complejo B con Metil Folato (Quatrefolic®) y Vitamina B12 Besties Matter | Energía y Bienestar Diario

### RECOMENDACION

1 cápsula al día con el desayuno. El complejo B y el folato favorecen la producción de energía y el metabolismo, siendo más efectivos al inicio del día.

### **OBJETIVO**

Apoyo al metabolismo y producción de energía.

# **ANTES DE DORMIR**

### **SUPLEMENTO**

Bisglicinato de Magnesio Quelado y Óxido de Magnesio Magno Complex Matter | Alta Biodisponibilidad

### RECOMENDACION

1 cápsula antes de dormir. El magnesio ayuda a relajar músculos y sistema nervioso, mejorando el descanso nocturno.

### **OBJETIVO**

Relajación y calidad del sueño.

### **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.