## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 13-08-2025

**Gemma Fuentes** 

# DESAYUNO

### **SUPLEMENTO**

Bio-DK | Vitamina D3 + K2 | Bioptimizado | 30 ml | Gotero Líquido

### RECOMENDACION

1 gota al día (0.04 ml). Fórmula líquida ideal para quienes prefieren evitar cápsulas o buscan absorción rápida

### **OBJETIVO**

Fortalecer huesos y dientes, apoyar la salud cardiovascular y mejorar la función inmunológica mediante una fórmula líquida de alta absorción.

## DESAYUNO

**ALMUERZO** 

ANTES DEI

### **SUPLEMENTO**

BioBest | Rhodiola + Colina + Vitaminas B | Bioptimizado | 786 mg | 60 cápsulas vegetales

### RECOMENDACION

1 cápsula en desayuno. Fórmula sinérgica para quienes enfrentan alta demanda mental, estrés crónico o fatiga persistente

### **OBJETIVO**

Potenciar la energía física y mental, reducir el estrés, apoyar la función cardiovascular e inmunitaria mediante una fórmula adaptogénica y neuroactiva.

### **SUPLEMENTO**

BioMetabolix | Berberina + Melón Amargo + Canela + Cromo | Bioptimizado | 930 mg | 60 cápsulas vegetales

### RECOMENDACION

1 cápsula antes de la comida principal. Fórmula ideal para personas con resistencia a la insulina, síndrome metabólico o prediabetes

### **OBJETIVO**

Apoyar la función metabólica, mejorar la sensibilidad a la insulina y contribuir al control glucémico mediante una fórmula sinérgica de ingredientes naturales.

### **SUPLEMENTO**

BioMag | Glicinato de Magnesio Quelado | Bioptimizado | 662 mg 100 cápsulas vegetales

## RECOMENDACION

2 cápsulas en la noche. Ideal para protocolos de descanso, recuperación post-entrenamiento, estrés crónico o apoyo neurológico

### **OBJETIVO**

Promover la relajación, mejorar la calidad del sueño, apoyar la función muscular y ósea, y contribuir al equilibrio electrolítico.

• 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.