### **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 27-06-2025

#### PATRICIA PERAZA

# ALMUERZO

## NOCHE

#### **SUPLEMENTO**

Omega 3 NOW Foods | 100 Cápsulas Blandas

#### **SUPLEMENTO**

GABA 750 mg | NOW Foods | 100 y 200 Cápsulas

#### **RECOMENDACION**

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo con alimentos ricos en grasas saludables mejora su absorción y potencia sus efectos antiinflamatorios y cardiovasculares.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la salud cardiovascular, cerebral y ocular, y reducir la inflamación sistémica

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula antes de dormir. Consumirlo con el estómago vacío potencia su efecto relajante. No se recomienda en embarazo, lactancia o junto con medicamentos neurológicos sin supervisión médica.

#### **OBJETIVO**

Promover la relajación, reducir la tensión mental y apoyar el equilibrio del sistema nervioso

#### **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

#### **OBJETIVO**

#### **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

#### **OBJETIVO**

<sup>•</sup> 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.