# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 13-08-2025

DESAYUNO

Lourdes Acuña

## **SUPLEMENTO**

DHEA 25 mg | Life Extension | Sistema Inmune y Hormonal 100 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

1 cápsula en la mañana. Life Extension ofrece una fórmula pura, sin OMG, sin gluten, y apta para vegetarianos. Derivada por semisíntesis desde diosgenina vegetal

## **OBJETIVO**

Restaurar niveles juveniles de DHEA, apoyar el sistema inmunológico, mejorar el estado de ánimo y favorecer el equilibrio hormonal.

## **SUPLEMENTO**

Glicinato de Magnesio 500 mg | Flow Supplements | Función Muscular y Nerviosa | 90 Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula en la cena, El glicinato de magnesio es una forma altamente biodisponible y suave para el sistema digestivo

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función muscular, prevenir calambres y espasmos, mejorar la calidad del sueño y contribuir al equilibrio nervioso.

## **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.