### GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 14-07-2025

Oscar Scolari

PRE ALMUERZO

## ALMUERZO

# ANTES DE DORMIR

#### **SUPLEMENTO**

L-Teanina 100 mg con Té Verde Descafeinado de NOW Foods | Apoya la función cognitiva saludable

#### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula al día entre comidas. La teanina ayuda a la calma y concentración antes de actividades diarias

#### **OBJETIVO**

Apoyo para relajación sin somnolencia

#### **SUPLEMENTO**

Homocisteína
Suprema™ +
Vitaminas del
Complejo B de
Designs for Health |
Apoyo Cardiovascular
y Metabólico

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Su combinación de vitaminas B y TMG favorece la conversión óptima con apoyo digestivo.

#### **OBJETIVO**

Apoyar el metabolismo de la homocisteína.

#### **SUPLEMENTO**

Toronjil 500mg de Tiba Salud | Ayuda en la digestión y alivia problemas relacionados como la hinchazón y el malestar estomacal

#### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula al día por la noche. El toronjil es usado tradicionalmente por su efecto calmante en la noche

#### **OBJETIVO**

Favorecer la relajación y el descanso nocturno.

#### **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.