GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 17-10-2025

Paola González Gutiérrez

SU

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio 1000 mg | Briah | 60 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con bebida tibia o alimentos grasos

OBJETIVO

Favorecer la producción de energía celular, mejorar la relajación muscular y apoyar la función neurológica mediante citrato de magnesio de alta absorción.

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha Optimizada 500 mg | Briah | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos o tibios

OBJETIVO

Reducir el impacto del estrés físico y mental, favorecer el descanso y promover el equilibrio emocional mediante extracto estandarizado de ashwagandha.

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.