GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha:

DESAYUNO

ALMUERZO

Fecha: 18-09-2025

Priscilla Ortiz

SUPLEMENTO

Extracto de Rhodiola, Colina y Vitaminas del Complejo B 786mg - BioBest de Bioptimizado

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con el desayuno. Consumir por la mañana sincroniza con el ritmo de cortisol y mejora el rendimiento cognitivo .

OBJETIVO

Apoyar el enfoque mental, la energía celular y la resiliencia emocional

SUPLEMENTO

Ácido Alfa Lipoico B Life | Apoyo Antioxidante

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día junto con el almuerzo. Ingerir al mediodía potencia su acción metabólica y antioxidante sin interferir con el sueño

OBJETIVO

Apoyar la protección antioxidante, la sensibilidad a la insulina y la respuesta antiinflamatoria

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio | B-Life | Fortalecimiento Óseo

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día junto con la cena. Favorece el descanso profundo, reduce calambres nocturnos y mejora la recuperación celular durante el sueño.

OBJETIVO

Apoyar la función muscular, el descanso y la salud ósea

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.