GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 12-08-2025

Mariana Fiordelisio Coll

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Complejo B con Metil Folato (Quatrefolic®) y Vitamina B12 Besties Matter

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula diaria con alimentos en el desayuno. Consumir al inicio del dia mejora la funcion cerebral y mantiene niveles saludables de homocisteina.

OBJETIVO

Apoyo energético y cognitivo.

DESAYUNO

DORMIR

ANTES DE

SUPLEMENTO

Probióticos Glutamina Probivos Fem Matter 50 Billones de UFC

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula diaria con el desayuno ayuda a mantener el equilibrio de la microbiota intestinal y vaginal desde el inicio del dia.

OBJETIVO

Salud digestiva e íntima femenina.

SUPLEMENTO

Bisglicinato de Magnesio Quelado y Óxido de Magnesio Magno Complex Matter

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al dia 30 minutos antes de dormir favorece la relajación, mejorar la calidad del sueño y apoyar la función muscular.

OBJETIVO

Relajación muscular y apoyo al sueño.

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.