GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 15-07-2025

Aranza Purata

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Ácido caprílico + Aceite de menta + Berberina 650mg de NutriADN | Apoya la digestión y la función intestinal

RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día en el desayuno. El ácido caprílico y la berberina actúan mejor distribuidos durante el día para mantener el control microbiano y digestivo.

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio intestinal y digestivo.

SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio de KAL | Apoyo Cognitivo y Muscular

RECOMENDACION

Tomar 4 cápsulas al día con alimentos. El glicinato favorece la relajación nocturna sin causar malestar gastrointestinal.

OBJETIVO

Apoyar la función muscular y el descanso.

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio 100mg de Life Extension | Apoyo Cardiovascular y Muscular

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente con alimentos. El citrato es una forma de alta biodisponibilidad ideal para la noche.

OBJETIVO

Apoyar la función cardiovascular y muscular.

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.