# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



ALMUERZO

Fecha: 02-07-2025

Maria Luisa Rodarte Reyes

## **SUPLEMENTO**

Vitamina C-1000 con Bioflavonoides 100mg de Now Foods

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con una comida. Consumir con alimentos mejora la absorción de la vitamina C y reduce riesgo de irritación estomacal.

#### **OBJETIVO**

Apoyo inmunológico y antioxidante.

#### **SUPLEMENTO**

Glicinato de Magnesio | B-Life | Fortalecimiento Muscular

#### RECOMENDACION

Tomar 4 cápsulas (2.4 g) con la cena. El magnesio glicinato favorece la calma y sugiere tomarse de noche para mejorar el descanso.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la relajación muscular y la calidad del sueño

#### **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.