# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 23-10-2025

# Laura Berenice Salanueva

#### **SUPLEMENTO**

Citrato de Magnesio 400 mg | NOW Foods | 90 y 120 Cápsulas Vegetarianas

#### RECOMENDACION

3 cápsulas al día, preferiblemente en dosis divididas con alimentos. 1 cápsula después del desayuno, comida y cena

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función neuromuscular, mejorar la producción de energía y promover la salud ósea mediante magnesio en forma de citrato, altamente absorbible.

# **SUPLEMENTO**

Myo & D-Chiro Inositol 40:1 | Birdman | 90 Cápsulas Veganas

MANANA Y NOCHE

## RECOMENDACION

2 cápsulas al día (2 en la mañana y 2 en la noche)

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función ovárica, modular la respuesta insulínica y promover el equilibrio hormonal mediante una proporción fisiológica respaldada por estudios clínicos.

### **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.