# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



recna:

DESAYUNO

**Fecha**: 18-08-2025

Maria Isabel Castillo Chávez

## **SUPLEMENTO**

Colágeno Hidrolizado (Péptidos de Colágeno Tipo I, II y III) de Entera Pharma

#### RECOMENDACION

Disolver 1 cucharada (10 g) en la bebida de preferencia, una vez al día. Su ingesta en la mañana favorece la síntesis de colágeno durante el día .

## **OBJETIVO**

Salud articular, elasticidad de la piel y fortalecimiento del cabello y uñas.

# **SUPLEMENTO**

Citrato de Magnesio 400mg de Solaray | Apoyo Muscular y Energético

## RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día, preferentemente junto con alimentos. Se recomienda su consumo por la noche para favorecer la relajación y el sueño reparador.

## **OBJETIVO**

Relajación muscular, mejora del sueño y apoyo al sistema nervioso.

## **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.