GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 02-09-2025

SOFIA SANCHEZ

ALMUERZO

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Omega 3
Espectro
Completo de
Briah | Función
Cardiovascular y
Cognitiva

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Ingerirlo con alimentos grasos mejora la absorción de los ácidos grasos omega-3.

OBJETIVO

Salud cardiovascular, apoyo cognitivo y antiinflamatorio.

SUPLEMENTO

Magnesio Neuro L- Treonato de Magnesio de Briah

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente en la noche. Se destaca por su alta biodisponibilidad a nivel cerebral, favoreciendo la memoria, concentración y el descanso nocturno reparador.

OBJETIVO

Apoyo cognitivo, relajación y 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.