GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



JESAYUNO

ANTES DE DORMIR

Fecha: 21-06-2025

Jenifer Hernández

SUPLEMENTO

Vitamina D-3 2,000 UI, NOW, 30 cápsulas blandas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula diaria junto con alimentos grasos. Su absorción mejora con grasas y durante la mañana inicia su efecto inmunomodulador

OBJETIVO

Soporte óseo e inmunológico

SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio Quelado, BioMag, Bioptimizado, 662 mg, 100 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula por la noche con agua. El glicinato de magnesio apoya la relajación nocturna sin causar somnolencia diurna.

OBJETIVO

Relajación muscular y mejora del descanso

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.