# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

### PERSONALIZADA



MANAMA

MAÑANA

**Fecha:** 18-07-2025

Ana Paula Oropeza Lopez

#### **SUPLEMENTO**

## Ionic Manganese | Trace Minerals | 59

#### RECOMENDACION

Tomar 1 ml al día diluido en agua o jugo. Agitar antes de usar. Especialmente útil en protocolos de salud ósea, longevidad metabólica o soporte funcional para estrés oxidativo.

#### **OBJETIVO**

Apoyar funciones celulares, enzimáticas, óseas y metabólicas mediante una fuente líquida de manganeso biodisponible

#### **SUPLEMENTO**

#### Ionic D3 + K2 | Trace Minerals | 59 ml

#### **RECOMENDACION**

Tomar 1 ml al día directamente o diluido en agua. Agitar antes de usar. Ideal para mujeres en transición menopáusica, adultos con riesgo de osteopenia u osteoporosis.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la absorción de calcio, fortalecer huesos y dientes, y contribuir al sistema inmunológico

#### **SUPLEMENTO**

Complejo B Líquido Vegano | Mary Ruth's | 1 fl oz (30 ml)

#### RECOMENDACION

Tomar 1 ml al día directamente o mezclado con agua, preferentemente por la mañana. Ideal para protocolos de vitalidad funcional, estrés crónico, ansiedad leve o longevidad neuroenergética.

#### **OBJETIVO**

Apoyar el metabolismo energético, la función neurológica y el equilibrio emocional

#### **SUPLEMENTO**

Ultimate Omega | Nordic Naturals | 60 Softgels

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos, preferentemente durante desayuno o comida principal. Ideal para adultos que buscan longevidad cardiovascular.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la salud del corazón, la función cerebral, la inmunidad y el estado de ánimo

ALMUERZO

• 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.

# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



DESAYUNO Y CENA

**Fecha:** 18-07-2025

Ana Paula Oropeza Lopez

#### **SUPLEMENTO**

Magno Complex | Matter | 100 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, una después del desayuno y otra después de la cena. Ideal para adultos con estrés crónico, insomnio, calambres musculares o sensibilidad digestiva.

#### **OBJETIVO**

Apoyar el sistema nervioso y muscular, mejorar el descanso nocturno y contribuir al equilibrio electrolítico

#### **SUPLEMENTO**

**RECOMENDACION** 

**OBJETIVO** 

#### **SUPLEMENTO**

RECOMENDACION

**OBJETIVO** 

#### **SUPLEMENTO**

**RECOMENDACION** 

**OBJETIVO** 

<sup>•</sup> 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.