GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 29-07-2025

DESAYUNO

ALMUERZO

Natalia Robles Vite

SUPLEMENTO

L-Teanina 100 mg con Té Verde Descafeinado de NOW Foods | Apoya la función cognitiva saludable

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día por la mañana. La L-Teanina y el té verde descafeinado ayudan a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo durante el día.

OBJETIVO

Apoyo para el manejo del estrés y relajación

SUPLEMENTO

Omega 3 Espectro Completo de Briah | Función Cardiovascular y Cognitiva

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con alimentos grasos. Se toma con alimentos para mejorar la absorción de los ácidos grasos omega-3.

OBJETIVO

Apoyo cardiovascular y cognitivo.

SUPLEMENTO

Magnesio Neuro L-Treonato de Magnesio de Briah | Función cognitiva

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas por la noche antes de dormir. El L-Treonato de Magnesio mejora la penetración en el cerebro y se recomienda antes de dormir por su efecto calmante.

OBJETIVO

Apoyo neurológico y relajación cerebral.

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.