GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 19-09-2025

Mayra guadalupe Vargas

SU

SUPLEMENTO

Bone Restore de Life extension con Vitamina K2, D3, Magnesio, Calcio Restauración Ósea, Fortalecimiento de los Huesos

RECOMENDACION

Tomar 4 cápsulas al día junto con el almuerzo. y asi mejora la absorción de D3 y K2, y sincroniza con el pico de actividad metabólica.

OBJETIVO

Apoyar la densidad ósea, la mineralización y la salud vascular

A Z J

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Calcio + Vitamina D2 + Zinc + Magnesio + Fósforo 1.74g de CMD - DUO:DENFOR 600

RECOMENDACION

Tomar 2 tabletas al día junto con la cena.

OBJETIVO

Apoyar la salud ósea, muscular y la absorción de minerales durante el descanso.

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

L-Teanina Doble Fuerza 200 mg de NOW Foods con Inositol

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día 30 minutos antes de dormir.

OBJETIVO

Promover la relajación, reducir el estrés y apoyar el sueño reparador

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.