GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

ANTES DE DORMIR

Fecha: 11-08-2025

Ma Magdalena Chávez Alanis

SUPLEMENTO

Super Omega EPA 720 DHA 480 de NOW Foods | Apoyo Cardiovascular

RECOMENDACION

Tomar 2 softgels con el desayuno. Tomarlo en la mañana ayuda a reducir la inflamación, mejorar la función cardiovascular y favorecer la salud cognitiva.

OBJETIVO

Soporte cardiovascular y salud cerebral

SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio 500 mg NATSA, | Apoya la función muscular y neuromuscular

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas antes de dormir. Tomarlo de noche favorece la relajación muscular, la función nerviosa y mejora la calidad del sueño.

OBJETIVO

Relajación muscular y apoyo al 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.