GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



ALMUERZO

Fecha: 11-08-2025

felipe bojorquez espinoza

SUPLEMENTO

Omega 3 Espectro Completo | Briah | 60 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos grasos para mejor absorción. Ideal para adultos con riesgo cardiovascular, estrés oxidativo, deterioro cognitivo leve o inflamación crónica

OBJETIVO

Apoyar la función cerebral y cardiovascular mediante ácidos grasos esenciales de espectro completo, con alta biodisponibilidad.

D-A-C

SUPLEMENTO

Ajo Negro + Jengibre + Ortiga | Flow Supplements | 1500 mg por porción | 90 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

3 cápsulas al día (una antes de cada comida). antioxidante potente, mejora la circulación y regula colesterol LDL

OBJETIVO

Apoyar la función cardiovascular, mejorar la digestión y reducir la inflamación mediante una fórmula herbal sin estimulantes.

SUPLEMENTO

Magnesio Neuro | L-Treonato de Magnesio | Briah | 60 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día preferentemente por la noche, con agua. A diferencia de otras formas de magnesio, el treonato tiene bajo efecto laxante y alta afinidad por el tejido cerebral

OBJETIVO

Favorecer la memoria, el enfoque mental y la plasticidad cerebral mediante una forma avanzada de magnesio con alta biodisponibilidad 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.