# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 15-07-2025

DESAYUNO

Karen Albiter

## **SUPLEMENTO**

DHA Xtra | Nordic Naturals | 60 Cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Ideal para quienes desean mejorar la concentración, el estado de ánimo y la salud neurológica sin estimulantes.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la salud cerebral, la memoria, el sistema nervioso y el bienestar emocional

# **SUPLEMENTO**

Magnesium Glycinate | Solaray | 120 Cápsulas

# RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos. Esta fórmula contiene bisglicinato de magnesio, una forma altamente biodisponible y suave para el sistema digestivo.

# **OBJETIVO**

Apoyar la relajación muscular, la salud ósea y el descanso reparador

### **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.