# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



S

**DESAYUNO** 

Fecha: 24-08-2025

**Ana laura Reyes** 

## **SUPLEMENTO**

Vitaminas Complejo B, C,D,A - Multivitamínico Matutino de Mary Ruth's

### RECOMENDACION

Tomar 1 oz (30 ml) al día por la mañana. Su consumo por la mañana favorece el inicio del día con mayor energía y soporte nutricional integral.

## **OBJETIVO**

Energía, salud inmunológica y soporte general de vitaminas y minerales.

## **SUPLEMENTO**

Multimineral Nocturno para Niños de Mary Ruth's | Bienestar

## RECOMENDACION

Tomar 2 oz (60 ml) al día antes de dormir. El consumo nocturno maximiza su efecto relajante y promotor del sueño.

### **OBJETIVO**

Relajación, salud ósea y apoyo al sueño 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.