

Registro de Suplementos

Mes	Semana al						
SUP	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Vita E							
Vita C							
Vita D3							
Vita B12							
Biotina							
Calcio							
Zinc							
Hierro							
Magnesio							
Proteína							
Fibra							
Omega-3							
CoQ10							
Melatonina							
Colágeno							
Probiótico							
Curcumina							
Lecitina							
Resveratrol							
Glucosamina Condroitina							
Vitaminas y Minerales							
Amino ácidos							

Marca con una equis (x) o con una línea vertical (|) cada vez que tomes tus suplementos dentro del recuadro del día correspondiente. Esto te ayudará a no saltar dosis o a evitar tomar dosis adicionales no recomendadas.