GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 16-06-2025

Monica Vazquez Sanchez

MAÑANA

SUPLEMENTO

Ashwagandha
500mg de Adapto
Heal | Reduce
Cortisol y Balance
Hormonal | 150
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la reducción del estrés y bienestar general.

OBJETIVO

Favorecer la reducción del estrés, mejorar el equilibrio hormonal y apoyar la energía sin sobreestimular el sistema nervioso

SUPLEMENTO

Wild Protein | Barras altas en proteína 15g | Pack de 5 y 16 unidades | Sin azúcares ni grasa añadida

RECOMENDACION

Consumir 1 barra al día como snack o postentrenamiento.

OBJETIVO

Favorecer la recuperación muscular, aportar energía y apoyar la nutrición deportiva.

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.