vitahüb

Fecha: 14-06-2025

Maria Guadalupe Hernandez Lopez

SUPLEMENTO

NAC 600 mg, Swanson, cápsulas, 100 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día en ayunas o con el desayuno. Se recomienda por la mañana para proteger contra el estrés oxidativo diario.

OBJETIVO

Apoyar la función antioxidante y salud hepática.

SUPLEMENTO

Rhodiola 500 mg, NOW, cápsulas vegetales, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula en la mañana antes o durante el desayuno. Los adaptógenos como la Rhodiola mejoran su eficacia si se toman temprano.

OBJETIVO

Apoyar la adaptación al estrés físico y mental.

SUPLEMENTO

Reishi 1000 mg, RSHI, Adaptoheal, cápsulas, 150 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día junto con el almuerzo. El reishi se recomienda con comidas principales para mejorar su absorción y tolerancia.

OBJETIVO

Apoyar el sistema inmunológico y vitalidad general.

SUPLEMENTO

L-Triptófano 1000 mg, NOW, cápsulas vegetales, 120 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día entre las comidas o antes de dormir. El triptófano favorece la producción de serotonina y melatonina, clave para el descanso nocturno.

OBJETIVO

Promover la relajación y el sueño reparador.

• 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.

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



AMTES DE DORMIR

Fecha: 14-06-2025

Maria Guadalupe Hernandez Lopez

SUPLEMENTO

Melatonina 10 mg, Swanson, cápsulas, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula 30 minutos antes de dormir. La melatonina regula el ciclo circadiano y debe tomarse en la noche.

OBJETIVO

Apoyar el inicio y calidad del sueño.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.