## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

### PERSONALIZADA



Fecha: 06-06-2025

#### Diego Castillo G

# **AYUNAS**

DESAYUNO

#### **SUPLEMENTO**

Glutatión 500 mg con Extracto de Cardo Mariano y Ácido Alfa Lipoico de Now Foods | Apoyo Antioxidante y Detoxificación Celular | 30 y 60 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferiblemente con el estómago vacío. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la detoxificación y protección celular.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la detoxificación celular, mejorar la protección antioxidante y fortalecer el sistema inmunológico.

#### **SUPLEMENTO**

Complejo Adaptogénico a base de Ashwagandha, Rhodiola y Ginseng de Swanson | Manejo del Estrés, Aumento de Energía y Vitalidad | 60 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la energía y el manejo del estrés.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la adaptación al estrés, mejorar la resistencia física y mental, y optimizar la energía diaria.

#### **SUPLEMENTO**

Omega 3 Molecularmente Destilado 1000 mg de Now Foods Apoya la Salud Cardiovascular | 100 Cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con el almuerzo. Consumirlo a mediodía optimiza su absorción y potencia sus efectos en la salud cardiovascular y cognitiva.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la salud cardiovascular, mejorar la circulación sanguínea y reducir los niveles de triglicéridos.

# ALMUERZC

#### **SUPLEMENTO**

Citrato de Magnesio + Calcio + Potasio Max-Hydrate Endurance de Trace Minerals | Diseñada para Mantenerte Hidratado y con Energía Durante tus Actividades de Resistencia | 10 Tabs

#### RECOMENDACION

Disolver 1 tableta en 4-6 oz de agua hasta que se disuelva por completo. Consumirlo antes o después del ejercicio optimiza su absorción y potencia sus efectos en la hidratación y resistencia física.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la hidratación, mejorar la resistencia física y prevenir calambres musculares.

• 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.