# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 03-06-2025

**DIANA Cantú** 

MAÑANA

# **SUPLEMENTO**

Raíz de Maca Orgánica 590 mg, Mary Ruth's, Gotero de 30 ml - 60 Servicios

### RECOMENDACION

Tomar 15 gotas al día, preferiblemente por la mañana. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en el equilibrio hormonal y el bienestar general.

### **OBJETIVO**

Apoyar el equilibrio hormonal, mejorar la libido y favorecer la función sexual.

NOCHE

# **SUPLEMENTO**

Raíz de Ashwagandha Orgánica 590 mg, Mary Ruth's, Gotero de 30 ml - 60 Servicios

### RECOMENDACION

Tomar 15 gotas al día, preferiblemente antes de dormir. Consumirlo en la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en la reducción del estrés y el bienestar emocional.

# **OBJETIVO**

Apoyar el equilibrio del cortisol, mejorar la calidad del sueño y favorecer la relajación.

# **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.