# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 02-06-2025

**Ulises Hinostroza** 

# AYUNAS

NOCHE

## **SUPLEMENTO**

Raíz de Rhodiola Rosea 400 mg, Swanson, 100 cápsulas vegetales

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con agua. Consumirlo en ayunas optimiza su absorción y potencia sus efectos en la adaptación al estrés y el bienestar general.

#### **OBJETIVO**

Aumentar la energía y resistencia, mejorar el rendimiento físico y mental y reducir el estrés.

# **SUPLEMENTO**

Extracto de
Ashwagandha
Optimizada 125 mg,
Life Extension, 60
cápsulas
vegetarianas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula en la noche. Consumirla a la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en la reducción del estrés y el bienestar emocional.

# **OBJETIVO**

Reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del sueño y favorecer el bienestar emocional.

## **SUPLEMENTO**

# **RECOMENDACION**

#### **OBJETIVO**

#### **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

# **OBJETIVO**

<sup>•</sup> 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.