# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 02-06-2025

**Erika CORTES** 

MAÑANA

NOCHE

# **SUPLEMENTO**

NAD, Resveratrol y Té Verde, Red Gold Laboratory, 60 cápsulas veganas

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumirlo en la mañana optimiza su absorción y potencia sus efectos en la regeneración celular y el bienestar general.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la regeneración celular, mejorar la producción de energía y potenciar la longevidad.

# SUPLEMENTO

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

# RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula en la noche. Consumirlo en la noche 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.