GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 14-06-2025

ISHTAR Rodríguez

CENA

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Glicinato de magnesio 408 mg, B Life, cápsulas, 240 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 4 cápsulas al día por la noche con la cena. El magnesio glicinato tiene efecto calmante y se recomienda al final del día para apoyar el descanso.

OBJETIVO

Favorecer la relajación muscular y calidad del sueño.

SUPLEMENTO

Ashwagandha 1000 mg, ASHW, Adaptoheal, cápsulas, 150 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día antes de dormir. La ashwagandha promueve la relajación y ayuda a reducir el cortisol si se toma en la noche.

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio hormonal y respuesta al estrés.

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.