GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 13-09-2025

Hugo Chavez

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Ashwagandha 450mg de Swanson | Combate el estrés y la ansiedad, promoviendo el bienestar genera

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día junto con el desayuno. Ideal para comenzar el día con estabilidad y enfoque mental.

OBJETIVO

Apoyar la adaptación al estrés, el equilibrio hormonal y la energía mental.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Raíz de Rhodiola Rosea 400mg de Swanson | Aumenta la energía y la resistencia,

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con el almuerzo. Ideal para mantener el rendimiento durante el día.

OBJETIVO

Aumentar la energía y la resistencia, mejorando el rendimiento físico y mental.

SUPLEMENTO

Ultra Omega-3, Concentrado de Aceite de Pescado con 500 mg de EPA y 250 mg de DHA de **NOW Foods**

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula blanda al día junto con el almuerzo.

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, cerebral y antiinflamatoria

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.