# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 20-10-2025

Abigail Jimenez reyna

#### **SUPLEMENTO**

Ashwagandha Optimizada | Briah | 500 mg por porción 60 Cápsulas

#### RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con bebida tibia o alimentos grasos

#### **OBJETIVO**

Reducir el impacto del estrés físico y mental, favorecer el descanso y promover el bienestar emocional mediante extracto optimizado de ashwagandha.

# **SUPLEMENTO**

Citrato de Magnesio 1000 mg | Briah | 60 Cápsulas Blandas

### RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en lípidos o batido funcional

#### **OBJETIVO**

Favorecer la producción de energía celular, mejorar la función muscular y apoyar el equilibrio emocional mediante magnesio en forma de citrato de alta absorción.

# **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.