GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

DESAYUNO

Fecha: 18-07-2025

Dayana Peña

SUPLEMENTO

Tongkat Ali 800mg por porción Swanson | Suplemento para Energía y Salud Hormonal

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Ideal por la mañana para aprovechar su acción energizante y adaptógena.

OBJETIVO

Apoyar la energía, el ánimo y la salud masculina.

SUPLEMENTO

Candida Support de Now Ácido Caprílico 500mg + Pau D'Arco 300mg + Aceite de orégano 200mg

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día. Al tomarlo por la mañana mantiene el efecto antimicrobiano activo durante todo el día.

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio de la flora intestinal

SUPLEMENTO

Hongo Melena de León 500 mg de Swanson | Promueve la función cognitiva, la concentración y la memoria

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumido al mediodía, contribuye al enfoque y claridad mental durante el día.

OBJETIVO

Mejorar la absorción de calcio, fortalecer huesos y dientes, y apoyar la salud cardiovascular

SUPLEMENTO

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

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsulacon la cena. Consumirlo por la noche optimiza la relajación y mejora la calidad del descanso.

OBJETIVO

Favorecer la reducción del estrés y la ansiedad, contribuyendo al descanso y equilibrio emocional.

• 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.