GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 17-09-2025

Marisela Velazquez

MANAMA

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Ashwagandha | Swanson | 450 mg | 100 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día. junto con agua o bebida vegetal neutra

OBJETIVO

Regular el eje HPA, reducir el cortisol, mejorar la claridad mental y apoyar la energía emocional mediante extracto puro de raíz de Withania somnifera.

SUPLEMENTO

D3 10,000 UI + K2 300 mcg | Gou Medical | 60 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasa saludable (aguacate, nueces, aceite de oliva)

OBJETIVO

Optimizar la absorción y distribución del calcio, fortalecer huesos y dientes, y proteger la salud arterial mediante una combinación funcional de vitamina D3 y K2.

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.