GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 13-08-2025

JESAYUNO

DESAYUNO

Raul Ruiz

SUPLEMENTO

Rhodiola Rosea 500 mg | Adaptoheal | Resistencia al Estrés y Vitalidad | 150 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas en la mañana. Fórmula libre de gluten, sin alérgenos comunes, apta para veganos. Fabricada en México bajo normas internacionales de calidad

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio emocional, mejorar el enfoque mental y aumentar la resistencia física ante el estrés sin generar nerviosismo ni dependencia.

SUPLEMENTO

Vitamina D-3 & K-2 NOW Foods | 1000 IU -45 mcg | 120 Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

1 cápsula en el desayuno y alimentos grasos. Estudios recientes también sugieren que D3 puede influir en la acción de la insulina y el metabolismo de la glucosa

OBJETIVO

Optimizar la absorción y distribución del calcio, fortalecer huesos y dientes, y proteger la salud arterial.

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.