# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



MANANA Y NOCHE

Fecha: 02-09-2025

# Luis Emilio Conde Morales

#### **SUPLEMENTO**

Glicinato de Magnesio 200 mg | NOW Foods | 180 Tabletas

#### RECOMENDACION

2 tabletas al día (una en la mañana, una en la noche). Con alimentos, ideal en protocolos de estrés, calambres, insomnio o fatiga celular

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función neuromuscular, mejorar la producción de energía celular y facilitar más de 300 reacciones enzimáticas mediante una forma altamente biodisponible y bien tolerada de magnesio.

# **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 450 mg | NOW Foods | 90 Cápsulas Vegetales

## **RECOMENDACION**

1 cápsula al día. con alimentos ricos en grasas saludables o fibra. Ideal en protocolos de perimenopausia, longevidad emocional, recuperación post-estrés y salud hormonal

#### **OBJETIVO**

Reducir el impacto del estrés físico y emocional, modular el cortisol y apoyar el equilibrio hormonal mediante un extracto estandarizado de ashwagandha con alta concentración de withanólidos.

## **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.