GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 21-06-2025

Raquel Tafolla

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Ultra Omega-3, NOW, 500 EPA / 250 DHA, 90 cápsulas blandas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula blanda al día junto con alimentos grasos. Los ácidos grasos Omega-3 se absorben mejor con alimentos y durante el día.

OBJETIVO

Apoyo cardiovascular y cerebral.

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Ashwagandha, VitaMX, 500 mg, 100 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, con agua, preferentemente divididas Por su efecto adaptógeno y relajante, es ideal tomarla antes de dormir para apoyar el descanso y la recuperación.

OBJETIVO

Disminuir el estrés y mejorar el descanso

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.