GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 24-10-2025

Maria Estela Pichardo

SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio 200 mg | NOW Foods | 180 Tabletas

RECOMENDACION

2 tabletas al día con alimentos

OBJETIVO

Apoyar la función neuromuscular, reducir la tensión y mejorar la energía celular mediante una forma de magnesio altamente absorbible y suave para el sistema digestivo.

SUPLEMENTO

Ashwagandha Optimizada | Life Extension | 60 Cápsulas Vegetarianas

RECOMENDACION

1 cápsula con el estómago vacío

OBJETIVO

Reducir el estrés y la ansiedad, equilibrar los niveles de cortisol y apoyar la función cognitiva y el descanso mediante extracto estandarizado de raíz y hoja de ashwagandha.

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.