GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 28-07-2025

Ariadna Correa

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Gotas de Aceite De Orégano Orgánico de Mary Ruth's 0.15ml por porción

RECOMENDACION

Tomar 5 gotas diluidas en agua, 1 vez al día . Ingerido a mitad del día favorece su absorción con las comidas y minimiza irritación estomacal.

OBJETIVO

Apoyo inmunológico y bienestar digestivo.

ENA A

SUPLEMENTO

Ashwagandha
450mg de Swanson |
Combate el estrés y
la ansiedad,
promoviendo el
bienestar general

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con alimentos. Por su efecto adaptógeno, tomarlo por la noche ayuda a reducir el cortisol y favorecer la relajación.

OBJETIVO

Apoyo en el manejo del estrés y la ansiedad

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.