GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 04-07-2025

Silvia Ortiz

DESAYUNO

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Resveratrol, Biotina, Vitamina C y Selenio 1160mg por porción de 5H8 Nutrition | Apoyo Cardiovascular -Longevidad

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día en el desayuno . La combinación de resveratrol, selenio y biotina potencia la protección antioxidante desde la primera comida.

OBJETIVO

Apoyar el sistema antioxidante y la salud celular

SUPLEMENTO

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

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con agua. Su efecto adaptógeno promueve la relajación nocturna y la calidad del sueño

OBJETIVO

Apoyar la gestión del estrés y la respuesta al cortisol

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.