GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

Fecha: 09-09-2025

Carmen Ayala

SUPLEMENTO

Selenio 200 mcg de **NOW Foods**

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula vegetal al día junto con el desayuno. Tomarlo por la mañana favorece su acción antioxidante durante el día.

OBJETIVO

Apoyar la función inmunológica y la protección antioxidante

SUPLEMENTO

L-Tirosina 750 mg Aminoácido de Now Foods

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula vegetal al día junto con el desayuno. Tomarla por la mañana potencia el enfoque mental y la respuesta al estrés.

OBJETIVO

Apoyar la función cognitiva, el estado de alerta y la salud glandular.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Ashwagandha Optimizada de Briah 500 mg por porción | Bienestar Emocional

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con la cena.

OBJETIVO

Reducir el estrés y promover el equilibrio emocional.

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.