GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 09-08-2025

Maria Guadalupe Cornejo Alderete

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Ultra Omega-3 con Vitamina D-3 600 mg EPA - 300 mg DHA

RECOMENDACION

Tomar 1 softgel al día con alimentos con el desayuno. Tomarlo con comidas ricas en grasa mejora la absorción del omega-3 y la vitamina D.

OBJETIVO

Apoyo cardiovascular y salud ósea.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Extracto de Rhodiola 250mg de Life Extension | Contribuye a disminuir el estrés y ansiedad

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. En la mañana potencia el rendimiento y la vitalidad, evitando interferir con el sueño.

OBJETIVO

Energía física y mental

SESAYUNO

SUPLEMENTO

Extracto de
Ashwagandha
Optimizada 125mg de
Life Extension | Ayuda
a reducir el estrés y la
ansiedad,
contribuyendo al
descanso

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día . Por la mañana favorece la energía sostenida y la resistencia al estrés durante el día

OBJETIVO

Proporcionar un aporte balanceado de minerales esenciales para huesos fuertes, buena contracción muscular y equilibrio electrolítico.

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.