GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 05-08-2025

Vanessa Flores Chavez

CENA

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Magnesio COMPLEX: Citrato, Glicinato, Gluconato, Óxido de Magnesio 680mg de 5H8 Nutrition

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con una comida. El magnesio combinado con lecitina favorece la relajación muscular y mental, siendo ideal al final del día para promover el descanso y la recuperación.

OBJETIVO

Apoyar la función muscular, el sistema nervioso y el descanso.

SUPLEMENTO

Ashwagandha
500mg VitaMX |
Apoyo para el
Manejo del Estrés y
Bienestar General

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente por la noche. La Ashwagandha tiene efectos adaptógenos y calmantes, especialmente útiles al final del día para disminuir el cortisol y promover la relajación.

OBJETIVO

Reducir el estrés, apoyar el equilibrio hormonal y mejorar la calidad del sueño.

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.