GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



recna:

AYUNAS

DESAYUNO

Fecha: 29-06-2025

Ana Karen Del Rio Oropeza

SUPLEMENTO

Probióticos, ProbioMed 50, Designs for Health, Cápsulas Vegetarianas, 30 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente con el estómago vacío. La absorción de probióticos es más efectiva en ayunas, sin competencia de alimentos ni ácido gástrico elevado.

OBJETIVO

Favorecer el equilibrio de la microbiota intestinal

SUPLEMENTO

Ashwagandha 450 mg, Extracto Estandarizado, NOW, Cápsulas Vegetales, 90 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, con comida. La ashwagandha se absorbe mejor con grasas saludables del desayuno y ayuda a reducir el cortisol a lo largo del día.

OBJETIVO

Contribuir al equilibrio del estrés y la energía mental

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.