# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 15-07-2025

## **Ivette Espinosa**

# ANTES DE DORMIR

### **SUPLEMENTO**

Melissa cápsulas
Adaptoheal 500 mg
| Propiedades
calmantes que
ayudan a reducir el
estrés y promover
la relajación

### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente por la noche. Se recomienda antes de dormir por sus efectos calmantes naturales y favorece un descanso reparador.

### **OBJETIVO**

Apoyo para descanso y relajación.

### **SUPLEMENTO**

**RECOMENDACION** 

**OBJETIVO** 

### **SUPLEMENTO**

RECOMENDACION

**OBJETIVO** 

### **SUPLEMENTO**

RECOMENDACION

**OBJETIVO** 

<sup>•</sup> 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.