GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 25-06-2025

veronica guzman

MAÑANA O NOCHE

SUPLEMENTO

Magnesio 500 mg de Life Extension | 100 Cápsulas Vegetales

SUPLEMENTO

Ashwagandha 500 mg de Red Gold Laboratory | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

Recomendación: Tomar 1 cápsula al día con alimentos Consumirlo con alimentos mejora su absorción y permite modular su uso según el objetivo: energía durante el día o relajación por la noche.

OBJETIVO

Apoyar la función muscular y nerviosa, la salud cardiovascular y el metabolismo energético

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos. Consumirlo con alimentos suaves mejora su biodisponibilidad

OBJETIVO

Reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del sueño y promover el equilibrio emocional

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.