GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 08-09-2025

Celia Ferrer Diaz

MAÑANA

POST ENTRENO

SUPLEMENTO

Ashwagandha
Optimizada | Briah |
500 mg por porción
| 60 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día por la Mañana para energía estable o noche para descanso profundo. Ideal en protocolos de perimenopausia, longevidad emocional, recuperación post-estrés

OBJETIVO

Reducir el impacto del estrés diario, promover la claridad mental y mejorar la calidad del sueño mediante una dosis funcional de ashwagandha optimizada.

SUPLEMENTO

Isolate Whey Protein | AMZ Nutrition | 1.6 kg / 2.3 kg

RECOMENDACION

1 scoop (33 g) al día Justo después del entrenamiento o como snack proteico entre comidas

OBJETIVO

Favorecer la recuperación muscular postentrenamiento, apoyar el desarrollo de masa magra y mantener una nutrición proteica limpia y eficiente.

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.