GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 21-10-2025

ANANAM

Verona Mendez Flores

SUPLEMENTO

Rhodiola Rosea 500 mg | Adaptoheal | 150 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos o batido funcional

OBJETIVO

Mejorar la resistencia al estrés físico y mental, aumentar la energía celular y favorecer la claridad cognitiva mediante extracto estandarizado de Rhodiola Rosea.

SUPLEMENTO

GABA 250 mg | Swanson | 60 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en lípidos o batido funcional

OBJETIVO

Favorecer la producción de energía celular, mejorar la función muscular y apoyar el equilibrio emocional mediante magnesio en forma de citrato de alta absorción.

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.