GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

ALMUERZO

Fecha: 18-09-2025

Ondina Plaza Oliva

SUPLEMENTO

Raíz de Rhodiola Rosea 400mg de Swanson

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con el desayuno. Tomarla temprano evita interferencias con el sueño y acompaña el ritmo de cortisol natural.

OBJETIVO

Mejorar la resistencia al estrés físico y mental, y apoyar el enfoque cognitivo.

SUPLEMENTO

Vitamina D3
125mcg 5000 UI de
Life Extension |
Fortalece el
Sistema Óseo y el
Sistema
Inmunológico

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula blanda al día junto con el almuerzo. Tomarla al mediodía coincide con el ritmo circadiano de síntesis hormonal y favorece su biodisponibilidad sin interferir con el sueño

OBJETIVO

Apoyar la salud ósea, inmunológica y muscular

SUPLEMENTO

Coenzima Q10 (CoQ10) 200 mg de NOW Foods

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con el almuerzo, ingerirla en el almuerzo favorece la producción de energía para la segunda mitad del día.

OBJETIVO

Apoyar la función cardíaca, la producción de energía y la protección antioxidante

CENA

SUPLEMENTO

Fruta de Vitex de Best Naturals | Bienestar Femenino

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con la cena. Tomarlo por la noche favorece su acción endocrina sin interferir con la actividad diurna.

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio hormonal femenino y la regulación del ciclo menstrual.

[•] 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.