### **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



**Fecha:** 31-07-2025

#### Alejandro González Bernal

## AND THE PARTY

#### **SUPLEMENTO**

Ashwagandha
450mg de Swanson |
Combate el estrés y
la ansiedad,
promoviendo el
bienestar general

#### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula al día con agua, preferentemente después de una comida. Se toma por la noche para favorecer la relajación y el descanso al final del día.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la respuesta al estrés y la función adaptógena.

# ANTES DE DORMIR

#### **SUPLEMENTO**

Citrato de Magnesio 1000 mg por porción de Briah | Energía Celular

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, de preferencia por la noche. Se recomienda antes de dormir por su efecto relajante natural sobre músculos y sistema nervioso.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la relajación muscular y mejorar la calidad del sueño.

#### **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.