GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 26-07-2025

Claudia Nelson

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Omega-3 Aceite de Salmón EPA y DHA 1000mg Latido de Wu Nutrition | Salud Cardiovascular y Cerebral

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con alimentos. Los omegas tienen mejor absorción cuando se ingieren con grasas saludables en una comida principal.

OBJETIVO

Apoyo cardiovascular y antiinflamatorio

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Ashwagandha 0.7 g Regresa de WU Nutrition | Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, contribuyendo al descanso

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente en la noche. La Ashwagandha favorece la relajación, ideal antes de dormir para reducir el cortisol.

OBJETIVO

Apoyo en el manejo del estrés y el descanso

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.