GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



AYUNAS

DESAYUNO

CENA

Fecha: 04-08-2025

Mirna Rodriguez Guerrero

SUPLEMENTO

Ashwagandha Optimizada, Briah, 500 mg, 60 cápsulas blandas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula diaria por la mañana con agua. Se toma en ayunas para favorecer su absorción y equilibrio durante el día

OBJETIVO

Apoyar la respuesta adaptativa al estrés.

SUPLEMENTO

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

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día preferentemente por la mañana. Se recomienda por la mañana para mejorar la energía y el equilibrio electrolítico.

OBJETIVO

Apoyar el funcionamiento muscular y neurológico

SUPLEMENTO

Omega 3 Ultra 500 mg EPA / 250 mg DHA para Corazón y Mente | Nutravia

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula de gel después del alimento principal Ingerirlo con alimentos grasos mejora la biodisponibilidad del Omega-3.

OBJETIVO

Favorecer la salud cardiovascular y cognitiva.

SUPLEMENTO

Omega 3 - EPA +
DHA 1440MG Fish Oil
de 5H8 Nutrition |
Apoyo
Cardiovascular,
Ocular, Cerebral

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas con la cena acompañadas de alimentos. La ingesta nocturna ayuda a la asimilación de grasas esenciales en reposo

OBJETIVO

Promover el bienestar general y la función cerebral

• 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.