GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



ALMUERZO

ANTES DE DORMIR

Fecha: 05-07-2025

Fatima Saray Pulido Magaña

SUPLEMENTO

Enzimas Digestivas con Bromelina, Papaina y Vitaminas B Natsa | Apoyo Digestivo Natural

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. La mezcla de enzimas naturales con vitaminas B1 y B6 apoya el metabolismo de carbohidratos, proteínas y grasas.

OBJETIVO

Favorecer la digestión y absorción de nutrientes

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. La ashwagandha en dosis de 500 mg es comúnmente utilizada como adaptógeno para promover la relajación y balance hormonal nocturno.

OBJETIVO

Ayudar a reducir el estrés y equilibrar el sistema nervioso

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.