GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 31-07-2025

Carmen Ayala

MAÑANA

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Ashwagandha Optimizada | Briah | 500 mg | 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos Útil en protocolos de ansiedad, fatiga crónica, cambios hormonales y estrés prolongado

OBJETIVO

Apoyar la respuesta natural del cuerpo ante el estrés físico y mental, mejorar el bienestar emocional y contribuir al equilibrio hormonal y cognitivo.

SUPLEMENTO

Multizyme | Enzimas Digestivas con TCM y Cúrcuma | 750 mg | 100 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula antes o durante la comida principal. Mejora la digestión de macronutrientes y reduce gases, distensión y malestar abdominal

OBJETIVO

Optimizar la digestión de proteínas, grasas y carbohidratos, reducir inflamación intestinal y mejorar la absorción de nutrientes esenciales.

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.