GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



MANAMA

NOCHE

Fecha: 08-10-2025

Sergio Soberanez

SUPLEMENTO

Saw Palmetto + Ortiga + Zinc + Licopeno | Now Foods | 90 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos grasos

OBJETIVO

Apoyar la salud prostática, modular la inflamación urinaria y contribuir al equilibrio hormonal mediante extractos vegetales y micronutrientes clave.

SUPLEMENTO

Ashwagandha 450 mg | Swanson | 100 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con bebida tibia o alimentos grasos

OBJETIVO

Reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del sueño y promover el equilibrio emocional mediante extracto de ashwagandha de dosis moderada.

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.