## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

## PERSONALIZADA



Fecha: 03-07-2025

MARIANA GARCIA

**AYUNAS** 

## **SUPLEMENTO**

Raíz de Maca 500 mg de NOW Foods -Apoyo Reproductivo y Energético para Hombres y Mujeres

### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día por la mañana. En ayunas se absorbe mejor y mejora energía y libido.

## **OBJETIVO**

Soporte reproductivo y vitalidad general.

## DESAYUNO

## **SUPLEMENTO**

Extracto de Ginkgo Biloba estandarizado 30mg de Swanson

## RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día por la mañana. Se sugiere en la mañana para aprovechar sus efectos sobre el enfoque y memoria durante el día.

## **OBJETIVO**

Apoyo cognitivo y circulación cerebral.

## LMUERZO

## **SUPLEMENTO**

Vinagre de Sidra de Manzana 200mg de Swanson

## RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día con alimentos. Se recomienda con alimentos para ayudar a la digestión y evitar molestias.

## **OBJETIVO**

Apoyo digestivo y metabólico.

# ANTES DE DORMIR

## **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 500 mg | Nature's Way | 60 Cápsulas

## RECOMENDACION

Tomar 1 cápsulas en la noche. Por sus efectos adaptógenos y relajantes, se sugiere

## **OBJETIVO**

antes del descanso

Apoyo en el manejo del estrés.

• 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.