# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 29-06-2025

Irene Lopez

# DESAYUNO

ALMUERZO

### **SUPLEMENTO**

Ashwagandha Sensoril, Optimized, Life Extension, Cápsulas vegetarianas, 60 cápsulas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula diaria, preferentemente por la mañana. La ashwagandha Sensoril estandarizada se absorbe mejor en la mañana, brindando beneficios adaptógenos durante el día.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la energía mental y reducir el estrés

### **SUPLEMENTO**

Colágeno tipo II, BioCell Collagen, NOW, Cápsulas vegetales, 120 cápsulas

# RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. El colágeno tipo II, junto con condroitina y ácido hialurónico, ayuda a mantener articulaciones funcionales y piel hidratada, cuando se consume con la comida para mejor absorción.

#### **OBJETIVO**

Favorecer la movilidad articular y salud de la piel

#### **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.