GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 20-09-2025

Lucero Padilla iturriaga

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Ashwagandha Optimizada de Briah 500 mg por porción

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con el desayuno.

OBJETIVO

Apoyar la resiliencia emocional, la energía mental y la regulación del cortisol

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio 1000 mg por porción de Briah

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día junto con la cena

OBJETIVO

Apoyar la relajación muscular, el descanso profundo y la salud ósea

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.