GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DESAYUNO

ANTES DE DORMIR

Fecha: 02-09-2025

Adlem Gaona Erwin

SUPLEMENTO

NAD+, Quercetina y Resveratrol 375mg de 5H8

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente con alimentos. Tomarlo por la mañana ayuda a potenciar la vitalidad y mantener niveles estables de energía.

OBJETIVO

Energía celular, protección antioxidante y apoyo antienvejecimiento.

SUPLEMENTO

Extracto de Ashwaganda 450mg de Now | Reduce Cortisol, Balance Hormonal

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente por la noche. Su ingesta nocturna potencia el descanso y la recuperación física y mental.

OBJETIVO

Reducción del estrés, equilibrio hormonal y mejor calidad del sueño.

SUPLEMENTO

RECOMENDACIION

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.