GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 25-08-2025

VIRIDIANA ISLAS

ALMUERZO

MANANA Y NOCHE

→ NOCHE

MANAMA

SUPLEMENTO

Ultra Omega-3 NOW Foods | 90 Cápsulas Blandas Entéricas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, con alimentos grasos. Útil en protocolos de longevidad, salud ocular, recuperación post-COVID y prevención cardiovascular

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular y cerebral, reducir la inflamación sistémica y mejorar la concentración

SUPLEMENTO

Ashwagandha Líquida | Briah | 30 ml | Extracto de Raíz

RECOMENDACION

15 gotas (0.5 ml), 2 veces al día. Útil en protocolos de ansiedad leve, fatiga crónica, desequilibrio hormonal y longevidad emocional

OBJETIVO

Promover la vitalidad física y mental, equilibrar el sistema nervioso y apoyar la adaptación al estrés mediante un extracto líquido de raíz de ashwagandha de alta concentración.

SUPLEMENTO

Biotina + Colágeno + Ácido Hialurónico | Briah | 60 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día (una en la mañana, una en la noche). Útil en protocolos de ansiedad leve, fatiga crónica, desequilibrio hormonal (incluyendo menopausia) y longevidad neuroendocrina

OBJETIVO

Promover la resiliencia física y mental, regular el eje HPA (hipotálamo-hipófisis-adrenal) y mejorar la calidad del sueño mediante una dosis funcional de extracto de raíz de ashwagandha optimizada.

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.