GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 06-07-2025

Lilia Lopez

DESAYUNO

SUPLEMENTO

D3 10.000 UI + K2
300mg de Gou
Medical | Apoya la
función
cardiovascular
saludable y fortalece
los huesos

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con alimentos grasos. La vitamina D3 y K2 se absorben mejor con grasa y ayudan a distribuir el calcio correctamente desde temprano en el día

OBJETIVO

Apoyar la absorción de calcio y la salud ósea

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Extracto de
Ashwagandha
Optimizada 125mg
de Life Extension |
Ayuda a reducir el
estrés y la ansiedad,
contribuyendo al
descanso

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con agua, sin alimentos. La ashwagandha tiene efecto adaptógeno que ayuda a reducir el cortisol nocturno, favoreciendo la relajación y descanso

OBJETIVO

Reducir el estrés y promover el equilibrio mental.

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.