### GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

#### PERSONALIZADA



### DESAYUNO

DESAYUNO

Fecha: 13-09-2025

#### XIMENA PORTUGAL

#### **SUPLEMENTO**

## Ashwagandha 450mg de Swanson | Combate el estrés y la ansiedad, promoviendo el bienestar general

#### RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día junto con el desayuno.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la adaptación al estrés, el equilibrio hormonal y la energía mental.

#### **SUPLEMENTO**

#### Hongo Melena de León 500 mg de Swanson

#### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula al día junto con el desayuno.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función cognitiva, la memoria y la regeneración neuronal.

#### **SUPLEMENTO**

Melena de León -Lions Mane 500 mg de NATSA | Memoria y estado de ánimo, antioxidante y antiinflamatorio

#### **RECOMENDACION**

Tomar 2 cápsulas al día junto con el desayuno.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la neuroprotección, la memoria y la defensa antioxidante.

#### **SUPLEMENTO**

Raíz de Rhodiola Rosea 400mg de Swanson

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día junto con el almuerzo.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la resistencia al estrés, la energía física y el rendimiento mental.

## ALMUERZO

### **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 13-09-2025

#### XIMENA PORTUGAL

# ALMUERZO

#### **SUPLEMENTO**

Zinc, 20 mg, tabletas, 100 tabletas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día junto con el almuerzo.

#### **OBJETIVO**

Apoyar la función inmunológica, la síntesis hormonal y la salud celular.

#### **SUPLEMENTO**

**RECOMENDACION** 

**OBJETIVO** 

#### **SUPLEMENTO**

**RECOMENDACION** 

**OBJETIVO** 

#### **SUPLEMENTO**

RECOMENDACION

**OBJETIVO** 

<sup>•</sup> 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.