GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 29-08-2025

Saray Espinosa

MAÑANA

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Ashwagandha 450 mg | NOW Foods | 90 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día, por la mañana Con desayuno, Útil en protocolos de longevidad femenina, perimenopausia, estrés laboral, recuperación post-COVID y fatiga suprarrenal

OBJETIVO

Reducir el cortisol, mejorar la estabilidad emocional y apoyar el sistema inmunológico mediante un extracto estandarizado de Withania somnifera con alta concentración de withanólidos.

K2

SUPLEMENTO

K2+D3 + Aceite MCT | Entera Pharma | 180 Cápsulas Vegetarianas

RECOMENDACION

1 cápsula al día con alimentos grasos. Ideal en protocolos de salud ósea, prevención de osteoporosis, longevidad cardiovascular y bienestar muscular

OBJETIVO

Optimizar la absorción y distribución del calcio, fortalecer huesos y músculos, y proteger el sistema cardiovascular mediante una fórmula con vitamina D3, K2 y triglicéridos de cadena media (MCT).

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.