# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 11-09-2025

# Mercedes Sainz de Rosas

DESAYUNO

### **SUPLEMENTO**

Rhodiola Rosea de Commons Hongo Adaptógeno

# **RECOMENDACION**

Tomar 1 porción diaria (1 g) disuelta en agua, jugo o batido, junto con el desayuno.

Por la mañana favorece el rendimiento mental y la energía sostenida.

### **OBJETIVO**

Reducir la fatiga física y mental, mejorar el enfoque y la resiliencia al estrés.

# **SUPLEMENTO**

# **RECOMENDACION**

# **OBJETIVO**

# **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.