GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



AYUNAS

ALMUERZO

ANTES DE

Fecha: 11-07-2025

Deyanira Lopez Camarillo

SUPLEMENTO

Garcinia Cambogia, Mango africano y Cetonas de Frambuesa 500mg BDX de Bluecherry

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día antes de entrenar o en la mañana. Al tomarse en ayunas puede optimizar su efecto termogénico y energético.

OBJETIVO

Auxiliar en el aumento de energía y apoyo metabólico.

SUPLEMENTO

Vinagre de Manzana + Magnesio 500mg de 5H8 Nutrition

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Consumido con alimentos mejora la digestión de grasas y regula el apetito.

OBJETIVO

Apoyar la digestión y el metabolismo.

SUPLEMENTO

Extracto de Ashwagandha Optimizada 125ma de Life Extension

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente por la noche.

La ashwagandha es mejor absorbida en momentos de relajación, ayudando a la respuesta al estrés

OBJETIVO

Apoyar la energía mental y la concentración.

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.