GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 07-09-2025

DESAYUNO

DESAYUNO

Laura Brito

SUPLEMENTO

Complejo de Vitaminas B enzimáticamente activo de Life Extension

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas vegetales al día junto con el desayuno.

OBJETIVO

Apoyar el metabolismo energético y la función neurológica.

SUPLEMENTO

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

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas vegetales al día junto con el desayuno.

OBJETIVO

Apoyar la adaptación al estrés físico y mental.

SUPLEMENTO

Rhodiola Rosea 500mg Adaptoheal | Resistencia al Estrés y Vitalidad

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula vegetal al día junto con el desayuno.

OBJETIVO

Apoyar la resistencia al estrés y mejorar la vitalidad física y mental.

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.