# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha:

DESAYUNO

Fecha: 21-08-2025

## **Cristal Martinez rangel**

### **SUPLEMENTO**

30 Billones
Probióticos +
Prebióticos +
Vitamina C | Bioflora
| 35 Cápsulas Ácido
Resistentes

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con alimentos y agua (no caliente). Cápsulas ácido-resistentes que garantizan supervivencia bacteriana hasta el intestino. Fórmula vegana, libre de gluten, soya y lácteos

#### **OBJETIVO**

Restaurar el equilibrio de la flora intestinal, mejorar la digestión y reforzar el sistema inmunológico mediante una combinación de 10 cepas probióticas, prebióticos y vitamina C.

#### **SUPLEMENTO**

Ashwagandha Optimizada | Briah | 500 mg | 60 Cápsulas

#### RECOMENDACION

1 cápsula al día con alimentos. Útil en protocolos de ansiedad leve, burnout, insomnio y fatiga crónica

#### **OBJETIVO**

Reducir el impacto del estrés físico y emocional, mejorar la calidad del sueño y promover el equilibrio hormonal mediante un extracto optimizado de Withania somnifera.

#### **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.