GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 23-09-2025

MAÑANA

ALMUERZO

Desire Alessandra Onchi

SUPLEMENTO

Ashwagandha
Optimizada | Life
Extension | 125 mg |
60 Cápsulas
Vegetarianas

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con bebida vegetal neutra o infusión funcional

OBJETIVO

Reducir el estrés, modular el eje HPA y mejorar la calidad del descanso mediante extracto estandarizado de ashwagandha con alta biodisponibilidad.

SUPLEMENTO

Omega-3 1280 mg | Nordic Naturals | 60 Cápsulas Blandas | Sabor Limón

RECOMENDACION

2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en grasa saludable

OBJETIVO

Apoyar la función cerebral, ocular y cardiovascular mediante omega-3 en forma triglicérida natural, con alta biodisponibilidad y sabor agradable.

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.