# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 09-09-2025

**Jorge Macias** 

MAÑANA

MANAMA

Y TARDE

AANAAA

## **SUPLEMENTO**

Cordyceps 500 mg | Adaptoheal | 150 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

2 cápsulas al día con agua o bebida vegetal. Ideal en protocolos de longevidad inmunológica, rendimiento deportivo, salud respiratoria y recuperación mitocondrial

## **OBJETIVO**

Fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la oxigenación celular y apoyar la función respiratoria mediante una dosis funcional de Cordyceps sinensis.

## **SUPLEMENTO**

Rhodiola Rosea 500 mg | Adaptoheal | 150 Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

2 cápsulas al día con el desayuno. Ideal en protocolos de longevidad emocional, enfoque mental, recuperación post-estrés y claridad intelectual

## **OBJETIVO**

Reducir la fatiga física y mental, mejorar el enfoque y promover el equilibrio emocional mediante una fórmula estandarizada de Rhodiola rosea con rosavinas y salidrósido

## **SUPLEMENTO**

Sensitol™ | Designs for Health | Myo & D-Chiro Inositol + Ácido Alfa Lipoico | 120 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

2 cápsulas, 2 veces al día. Mañana y tarde, con alimentos ricos en fibra o antioxidantes. Ideal en protocolos de longevidad metabólica, fertilidad funcional, salud hepática y regulación hormonal.

#### **OBJETIVO**

Mejorar la sensibilidad a la insulina, apoyar el metabolismo de la glucosa y promover el equilibrio hormonal mediante una fórmula clínicamente respaldada con inositoles y ácido alfa lipoico.

# **SUPLEMENTO**

## RECOMENDACION

# **OBJETIVO**

<sup>•</sup> 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.