GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 01-07-2025

DESAYUNO

Valentina Puga torres

SUPLEMENTO

Extracto de
Ashwagandha
Optimizada 125mg
de Life Extension |
Ayuda a reducir el
estrés y la ansiedad,
contribuyendo al
descanso

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula vegetal al día, preferentemente con alimentos. Al tomarlo por la mañana potencia su efecto adaptógeno y cognitivo durante el día.

OBJETIVO

Mejorar energía mental y concentración.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.