### GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



MAÑANA

Fecha: 15-09-2025

### **Agustin Alcasena Villegas**

### **SUPLEMENTO**

Ashwagandha Optimizada | Briah | 500 mg | 60 Cápsulas

### RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasa saludable (aguacate, nueces, aceite de oliva)

### **OBJETIVO**

Reducir el cortisol, mejorar la respuesta al estrés y apoyar el equilibrio hormonal mediante raíz pura de Withania somnifera en dosis funcional.

## **ALMUERZO**

### **SUPLEMENTO**

Vitamina D3 + K2 +
Extracto de Baya |
Flow Supplement |
500 mg | 90
Cápsulas Vegetales

### **RECOMENDACION**

1 cápsula junto con alimentos ricos en grasa saludable

### **OBJETIVO**

Fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la absorción de calcio y evitar su acumulación arterial mediante una fórmula funcional con extracto antioxidante de saúco.

### **SUPLEMENTO**

Candida Support | NOW Foods | 90 Cápsulas Vegetales

### **RECOMENDACION**

2 cápsulas al día, con alimentos junto con alimentos ricos en fibra o grasa saludable

### **OBJETIVO**

Apoyar el equilibrio de la flora intestinal, reducir el crecimiento excesivo de Candida albicans y promover la regeneración de mucosas digestivas.

# MAÑANA Y TARDE

### **SUPLEMENTO**

Maca Negra | NATSA | 500 mg | 100 Cápsulas

### RECOMENDACION

2 cápsulas al día (1 g total). Mañana y tarde, junto con alimentos ricos en carbohidratos complejos o grasas saludables

### **OBJETIVO**

Aumentar la energía diaria, mejorar la resistencia física y mental, y apoyar el equilibrio hormonal mediante maca negra pura en dosis funcional.

• 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.

### **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 15-09-2025

### **Agustin Alcasena Villegas**

### JOCHE

### **SUPLEMENTO**

Citrato de Magnesio | Briah | 1000 mg por porción | 60 Cápsulas Blandas

### **RECOMENDACION**

2 cápsulas al día junto con alimentos ricos en grasa saludable (aguacate, nueces, aceite de oliva)

### **OBJETIVO**

Apoyar la producción de energía celular, mejorar la calidad del sueño y favorecer la relajación muscular mediante citrato de magnesio biodisponible.

### **SUPLEMENTO**

Magnesio COMPLEX | 5H8 Nutrition | Citrato + Glicinato + Gluconato + Óxido | 680 mg | 120 Cápsulas

### **RECOMENDACION**

1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasa saludable (aguacate, nueces, aceite de oliva)

### **OBJETIVO**

Apoyar la función muscular y nerviosa, mejorar la calidad del sueño y fortalecer huesos mediante una mezcla sinérgica de magnesios biodisponibles.

### **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.