GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 02-07-2025

Paola Fernandez

SUPLEMENTO

Colágeno, Multivitamínico Mujer, B Life, Cápsulas, 180

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con alimentos. Se absorbe mejor con alimentos, útil para iniciar el día con nutrientes que apoyan huesos, piel, digestión y defensas.

OBJETIVO

Apoyo integral en mujeres maduras

ANTES DE DORMIR

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Ashwagandha Extract, Swanson, Cápsulas, 60

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día antes de dormir. Ayuda a reducir el cortisol y mejorar el sueño si se toma por la noche.

OBJETIVO

Apoyo contra el estrés y la ansiedad.

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.