GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



ANANAM

Fecha: 17-09-2025

Dario Garibay Vega

SUPLEMENTO

Ashwagandha Optimizada | Briah | 500 mg | 60 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. junto con agua o bebida vegetal neutra

OBJETIVO

Apoyar la respuesta natural del cuerpo ante el estrés físico y mental, mejorar el estado de ánimo y favorecer la concentración mediante extracto puro de raíz de Withania somnifera.

SUPLEMENTO

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

RECOMENDACION

2 cápsulas al día Preferentemente por la noche, junto con alimentos

OBJETIVO

Apoyar la función neuromuscular, mejorar la producción de energía celular y favorecer el descanso profundo mediante citrato de magnesio biodisponible.

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.