## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

### PERSONALIZADA



Fecha: 05-09-2025

#### Yoselin Becerril

# **AYUNAS**

#### **SUPLEMENTO**

Vitamina C (1,000 mg) y Zinc (15 mg) **NOW Foods** 

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula vegetal al día con agua. Tomarlo en ayunas favorece una absorción más eficiente y prepara al organismo desde la mañana para enfrentar el estrés oxidativo y agentes externos.

#### **OBJETIVO**

Refuerzo inmunológico, antioxidante y apoyo en la salud celular.

# DESAYUNO

#### **SUPLEMENTO**

Vitamina D3+K2 500mg con extracto de baya de Flow Supplement

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día después del desayuno. Ingerirlo después del desayuno, preferentemente con grasas saludables, mejora la biodisponibilidad de estas vitaminas liposolubles.

#### **OBJETIVO**

Salud ósea, cardiovascular e inmunológica.

**ANTES DE DORMIR** 

#### **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 500mg de Adapto Heal | Reduce Cortisol, Balance Hormonal

#### **RECOMENDACION**

Tomar 2 cápsulas al día, preferiblemente con la comida. Consumir al mediodía, ayuda a mantener la calma y la resistencia al estrés a lo largo del día, evitando caídas energéticas.

#### **OBJETIVO**

Adaptógeno natural para reducir el estrés, mejorar la energía y apoyar el equilibrio hormonal.

#### **SUPLEMENTO**

Complejo Adaptogénico a base de Ashwagandha, Rhodiola y Ginseng de Swanson

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula diaria por la noche con agua. Consumirlo por la noche favorece la relajación, regula la respuesta del sistema nervioso y optimiza el descanso nocturno.

#### **OBJETIVO**

Manejo del estrés, equilibrio nervioso y apoyo adaptogénico.

<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.