GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 05-08-2025

JUSTINE SANCHEZ

ANTES DE DORMIR

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Extracto de Ashwagandha Optimizada 125mg de Life Extension

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día por la mañana o por la noche. La Ashwagandha Sensoril tiene efecto adaptógeno y ansiolítico. Es más efectiva por la noche en personas con estrés o insomnio.

OBJETIVO

Reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño y la concentración.

SUPLEMENTO

Magnesio 500mg de Life Extension | Fortalecimiento Muscular y Apoyo Cardiovascular

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente por la noche. El magnesio regula el sistema nervioso y favorece la relajación muscular, por lo que es ideal antes de dormir para mejorar la calidad del sueño.

OBJETIVO

Apoyar la salud cardiovascular, muscular y el descanso.

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.