



# Suplementos para el estrés

¡Si existe solución para el estrés! Irnos a la playa, apagar el celular y comer más saludable son acciones que pueden ser efectivas para bajar la ansiedad, pero tenemos una recomendación de los suplementos más efectivos para alivianar y eliminar el estrés de una vez por todas.





# Vitamina A

los antioxidantes de esta vitamina pueden ayudar a mantener en control los síntomas del estrés.

# Complejo B

**mantiene tu  
sistema nervioso  
saludable**

# Magnesio

la deficiencia de este mineral puede ser el desencadenante de no sentirnos relajados e incluso de no dormir bien.



# Té de manzanilla

tiene propiedades  
calmantes, ideal  
para tu día a día.

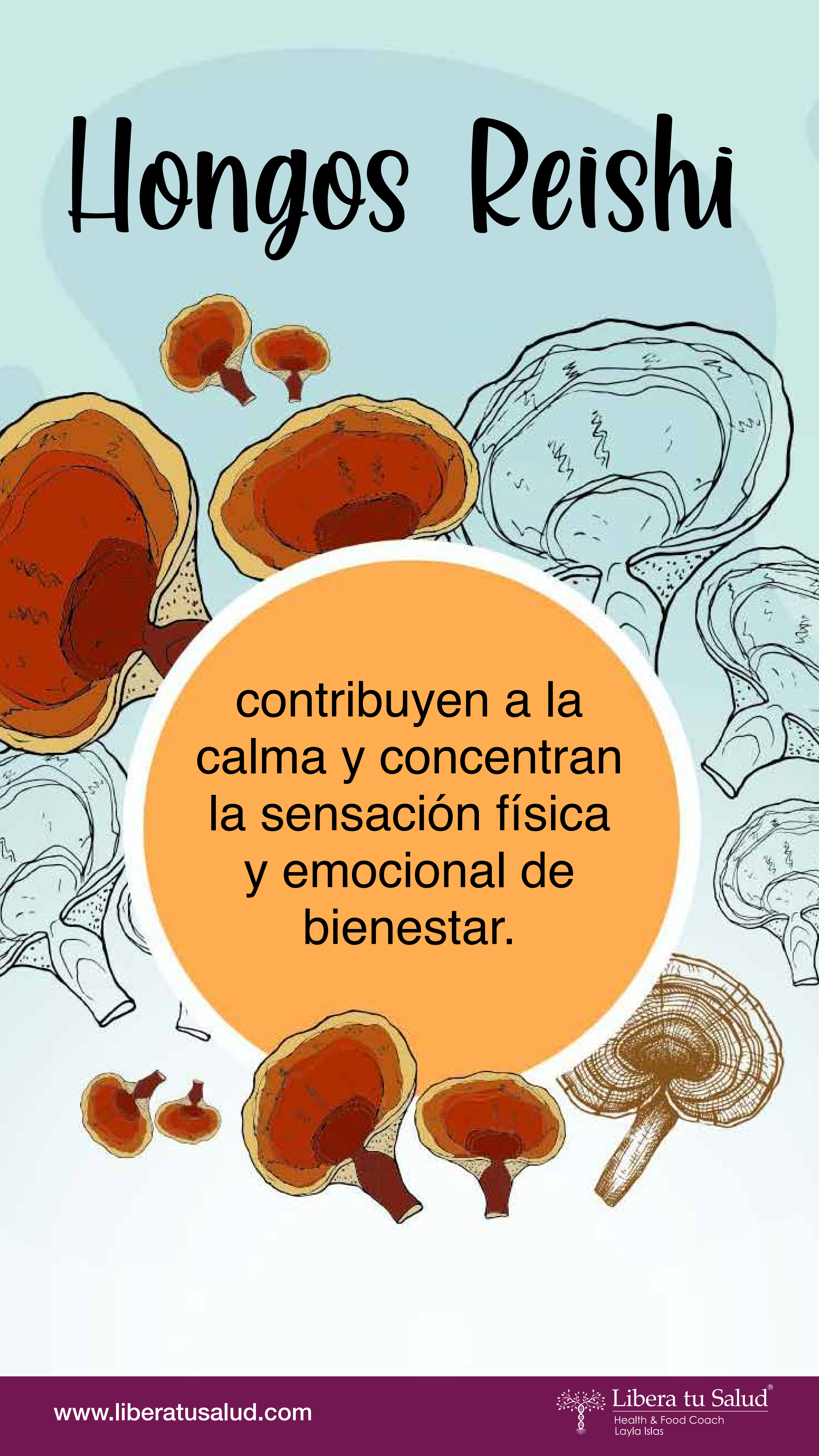


# Rodiola

ha demostrado  
desaparecer los  
síntomas del  
agotamiento.



# Hongos Reishi



contribuyen a la calma y concentran la sensación física y emocional de bienestar.



# Vitamina C



ayuda a proteger  
contra el daño  
oxidativo de tu  
sistema nervioso,  
ayudando a evitar  
la presencia de  
ansiedad.

# Vitamina D

esta te ayuda a que todas las vitaminas sean absorbidas.

Probablemente, si tienes deficiencia de esta vitamina, podrías tener deficiencia de otras, lo cual puede desencadenar mayores niveles de estrés.



# Vitamina E

un cuerpo estresado usa con mucha facilidad esta vitamina, así que al suplementarla ayudamos a mantener sus niveles en equilibrio.

Te recomendamos antes de empezar a consumir cualquier suplemento, lo consultes con tu médico de confianza.

Te has hecho la pregunta, **¿Qué es mejor, suplementarme comprando las vitaminas y minerales u obtenerlas de manera natural de los alimentos?**

Muchas veces pensar en suplementarse nos parece innecesario, nosotros te resolvemos tus dudas.



**Vive cada día más pleno y encuentra calma  
Libera Tu Salud, transformándote de la raíz.**

Fuente: Remedi. (2021). Supplemental stress busters. Remedi, 17.