# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 03-06-2025

Leonado Fabián

CENA

#### **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 500mg | VitaMX

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula con agua y una comida. Se recomienda consumirlo con alimentos para mejorar la absorción y reducir posibles molestias gástricas.

#### **OBJETIVO**

Regula los niveles de cortisol, reduciendo el estrés y mejorando el bienestar general.

## **SUPLEMENTO**

**RECOMENDACION** 

**OBJETIVO** 

## **SUPLEMENTO**

**RECOMENDACION** 

**OBJETIVO** 

## **SUPLEMENTO**

RECOMENDACION

**OBJETIVO** 

<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.