GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 17-06-2025

LETICIA MARTINEZ

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Ashwagandha, ASHW, Adaptoheal, 1000 mg, cápsulas, 150 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día, de preferencia por la noche. La ashwagandha tiene efectos adaptógenos y relajantes ideales para tomarse en la noche, favoreciendo el descanso y la recuperación.

OBJETIVO

Promover el equilibrio del sistema nervioso y reducir el estrés.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.