# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: '02-06-2025

# **Gerson Avelino Hernandez**

# **JOCHE**

#### **SUPLEMENTO**

Extracto de Ashwagandha Optimizada 125 mg, Life Extension, 60 cápsulas vegetarianas

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula en la noche. Consumirlo en la noche optimiza su absorción y potencia sus efectos en la reducción del estrés y el bienestar emocional.

#### **OBJETIVO**

Reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del sueño y favorecer el bienestar emocional.

# **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.