## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 08-06-2025

### **Enrique Contreras Gomez**

# CENA

#### **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 500mg VitaMX Apoyo para el Manejo del Estrés y Bienestar General

#### **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.