# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 15-09-2025

# Juan Dario Padilla Casas

# DESAYUNO

# **SUPLEMENTO**

Extracto de Ashwagandha Optimizada 125mg de Life Extension

#### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula al día junto con el desayuno. Ideal para comenzar el día con claridad y estabilidad emocional

#### **OBJETIVO**

Mejorar la energía mental, la concentración y la resiliencia frente al estrés

# **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.