# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 16-09-2025

# Erika Romero

# CENA

## **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 1500mg por porción de Flow Supplement

#### RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas al día junto con la cena. I Ideal para protocolos nocturnos de regulación emocional y recuperación celular.

#### **OBJETIVO**

Reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y potenciar la absorción antioxidante

## **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.