# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 23-07-2025

**Alan Castillo** 

# ANTES DE DORMIR

## **SUPLEMENTO**

Ashwagandha
450mg de Swanson
| Combate el estrés
y la ansiedad,
promoviendo el
bienestar general

### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con agua. Su efecto adaptógeno promueve la relajación nocturna y la calidad del sueño.

## **OBJETIVO**

Apoyar la gestión del estrés y la respuesta al cortisol.

# **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.