# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



**Fecha:** 29-07-2025

EDGAR ALONSO BLASIO GARCÍA

#### **SUPLEMENTO**

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

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula por la mañana con alimento. En la mañana ayuda a equilibrar cortisol y energía

# **OBJETIVO**

Apoyo ante el estrés físico y mental.

#### **SUPLEMENTO**

Cardo Mariano 700mg + Diente de León 250mg de Swanson | Proporciona Bienestar Digestivo y Desintoxicación

# RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula con la cena. Por la noche favorece la depuración hepática natural.

#### **OBJETIVO**

Apoyo para la desintoxicación y función hepática.

# **SUPLEMENTO**

# RECOMENDACION

# **OBJETIVO**

#### **SUPLEMENTO**

#### RECOMENDACION

# **OBJETIVO**

• 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.

DESAYUNO