# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 13-10-2025

## **Kimberly Mercado**

## 301

NOCHE

#### **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 450 mg | Swanson | 100 Cápsulas Vegetales

#### **RECOMENDACION**

1 cápsula al día junto con bebida tibia o alimentos grasos

#### **OBJETIVO**

Reducir el impacto del estrés físico y mental, mejorar la energía emocional y favorecer el equilibrio hormonal mediante extracto puro de ashwagandha.

### **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.