GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 08-09-2025

Valentina Puga

DESAYUNO

SUPLEMENTO

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

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas vegetales al día junto con el desayuno. Tomarla por la mañana potencia su efecto durante el día, favoreciendo el equilibrio emocional y la energía sostenida.

OBJETIVO

Combatir el estrés y la ansiedad, promoviendo el bienestar general.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO

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.