GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 08-10-2025

Susana Gaspar

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha 450 mg | Swanson | 100 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos grasos

OBJETIVO

Reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del sueño y promover la resiliencia emocional mediante extracto concentrado de ashwagandha.

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.