GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 25-07-2025

Ana Martha Reynoso Mendoza

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha 450 mg | Swanson | Full Spectrum

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula a la noche, preferentemente con alimentos. Adaptógeno ayurvédico con respaldo clínico para protocolos de estrés, sueño y equilibrio neuroendocrino

OBJETIVO

Apoyar la respuesta natural al estrés, la ansiedad y la fatiga emocional

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.