# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 20-10-2025

NOCHE

Jesus Alberto Macuare

### **SUPLEMENTO**

**RECOMENDACION** 

Ashwagandha 450 mg | Swanson | 100 Cápsulas Vegetales

1 cápsula al día junto con bebida tibia o alimentos grasos

### **OBJETIVO**

Reducir el impacto del estrés físico y mental, favorecer el descanso y promover el equilibrio emocional mediante raíz de ashwagandha en polvo.

# **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.