## **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 04-09-2025

### Alejandra Elias

# NOCHE

#### **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 450 mg | NOW Foods | 90 Cápsulas Vegetales

#### RECOMENDACION

1 cápsula al día con alimentos ligeros o infusión relajante Ideal en protocolos de perimenopausia, longevidad emocional, recuperación post-estrés y salud hormonal.

#### **OBJETIVO**

Reducir el impacto del estrés físico y emocional, modular el cortisol y apoyar el equilibrio hormonal mediante un extracto estandarizado de ashwagandha con alta concentración de withanólidos.

#### **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.