# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 30-10-2025

Leticia Muñoz

# NOCHE

# **SUPLEMENTO**

Ashwagandha Extracto en Polvo | Commons | 45 g y 90 g

# **RECOMENDACION**

1 cucharadita (≈1.5 g) al día, en agua, leche vegetal, batido o ghee

# **OBJETIVO**

Reducir el estrés físico y mental, mejorar la resiliencia emocional y apoyar la función endocrina mediante un extracto puro de raíz de ashwagandha (Withania somnifera).

# **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.