

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

## PERSONALIZADA



Fecha: 05-01-2026

Rosalba Loza

MAÑANA

### SUPLEMENTO

Extracto de  
Ashwagandha |  
Commons | Estrés  
Físico y Mental –  
Bienestar General –  
Energía Celular

### RECOMENDACION

1 cucharadita ( $\approx 3\text{ g}$ ) al día, mezclada en agua, jugo o batido

### OBJETIVO

Favorecer la resistencia al estrés y el bienestar general mediante extracto de ashwagandha en polvo.

### 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.