# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 18-09-2025

**Marly Coronel** 

# MAÑANA

# **SUPLEMENTO**

Ashwagandha | Swanson | 450 mg | 100 Cápsulas Vegetales

#### **RECOMENDACION**

1 Cápsula al día con agua o bebida vegetal neutra

#### **OBJETIVO**

Regular el eje HPA, reducir el cortisol, mejorar la claridad mental y apoyar la energía emocional mediante extracto puro de raíz de 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.