GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 16-09-2025

Gerassel Hernandez

CENA

SUPLEMENTO

Ashwagandha 450mg de Swanson | Combate el estrés y la ansiedad, promoviendo el bienestar general

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día junto con la cena. Ideal para protocolos nocturnos de recuperación emocional y regulación del sistema nervioso.

OBJETIVO

Reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y apoyar el equilibrio emocional

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.