GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



ANTES DE DORMIR

Fecha: 28-07-2025

Omar Enrique Ceja Barcenas

SUPLEMENTO

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

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día con agua. Su efecto adaptógeno promueve la relajación nocturna y la calidad del sueño

OBJETIVO

Apoyar la gestión del estrés y la respuesta al cortisol

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.