GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 28-06-2025

Daniela Lugo Félix

CENA

SUPLEMENTO

Ashwagandha Extract, Swanson, 450 mg, cápsulas, 60 unidades

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día, preferentemente con alimentos. La ashwagandha ayuda a reducir el cortisol y promover la relajación nocturna.

OBJETIVO

Apoyo para el manejo del estrés.

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.