GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 26-07-2025

Sharon Montes

CENA

SUPLEMENTO

Ashwagandha
500mg de Adapto
Heal | Reduce
Cortisol, Balance
Hormonal

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día junto con la cena. La ashwagandha promueve la relajación y regula el cortisol, siendo más eficaz al final del día para mejorar el descanso.

OBJETIVO

Reducir el estrés y apoyar el equilibrio hormonal.

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.