# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 03-07-2025 Abraham Verharem Contreras Gómez

**JHOON** 

## **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 450 mg | Swanson | 60 Cápsulas

#### **RECOMENDACION**

Tomar 1 cápsula con alimentos. Ashwagandha es una raíz adaptógena utilizada tradicionalmente en la medicina ayurvédica para ayudar al cuerpo a adaptarse al estrés físico y emocional.

### **OBJETIVO**

Apoyar la respuesta al estrés, mejorar el enfoque mental y promover el equilibrio emocional

## **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.