# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



**Fecha:** 04-07-2025

# Aida Irma Cueva Alcalá

# **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 450 mg | Swanson | 60 Cápsulas

### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula en la noche. Es ideal para adultos que buscan bienestar emocional, energía estable y resiliencia frente a situaciones demandantes

# **OBJETIVO**

Apoyar la adaptación 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.