# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



**Fecha:** 27-10-2025

# Arturo Ocejo Novoa

#### **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 500 mg | Adapto Heal | 150 Cápsulas Vegetales

## **RECOMENDACION**

1 cápsula al día, preferentemente con el estómago vacío

#### **OBJETIVO**

Reducir el cortisol, mejorar la resiliencia emocional y apoyar el sistema inmunológico y hormonal mediante extracto puro de raíz de Withania somnifera.

# **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.