GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



MAÑANA Y NOCHE

Fecha: 01-10-2025

Araceli E. Cruz Oñate

SUPLEMENTO

Ashwagandha 500 mg | Adapto Heal | 150 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día, dividido entre mañana y noche, idealmente con alimentos ricos en grasas saludables

OBJETIVO

Reducir el cortisol, mejorar la energía emocional y modular el sistema hormonal mediante extracto de raíz de Ashwagandha de alta potencia.

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.