GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 03-10-2025

Monica Vazquez Sanchez

SU

SUPLEMENTO

Ashwagandha Líquido | NOW Foods | 59 ml

RECOMENDACION

1 ml al día (≈33 gotas), directamente en boca o diluido en agua, idealmente 30–60 minutos antes de dormir

OBJETIVO

Apoyar el manejo del estrés ocasional, promover la relajación y favorecer el bienestar emocional mediante extracto líquido de raíz de Ashwagandha.

国エンのマ

SUPLEMENTO

Ashwagandha 500 mg | Adapto Heal | 150 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día junto con alimentos ricos en grasas saludables

OBJETIVO

Reducir el cortisol, mejorar el equilibrio hormonal y promover el bienestar emocional mediante extracto puro de raíz de Ashwagandha.

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.