GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 29-09-2025

Melissa Martinez Echeverria

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

Ashwagandha
Optimizada 125 mg |
Life Extension | 60
Cápsulas
Vegetarianas

1 cápsula al día junto con infusión neutra o alimentos ligeros

OBJETIVO

Reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del sueño y apoyar el equilibrio hormonal mediante extracto estandarizado de Ashwagandha.

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.