# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 06-10-2025

# Graciela Sánchez Cortés

#### **SUPLEMENTO**

# **RECOMENDACION**

Ashwagandha
Optimizada | Life
Extension | 125 mg |
60 Cápsulas
Vegetarianas

2 cápsulas al día junto con alimentos

# **OBJETIVO**

Reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el descanso y apoyar el equilibrio hormonal mediante extracto concentrado de raíz de Ashwagandha.

# **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.