# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 26-06-2025

# **CLAUDIA VARELA**

NOCHE

# **SUPLEMENTO**

Ashwagandha Orgánica Líquida | Mary Ruth's | 30 ml

### RECOMENDACION

Tomar 15 gotas (0.5 ml) al día, directamente o diluidas en agua. Agitar bien antes de usar. No se recomienda durante embarazo, lactancia o en menores de edad sin supervisión médica.

# **OBJETIVO**

Equilibrar el cortisol, reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño

# **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.