# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha:

ANTES DE DORMIR

**Fecha:** 03-07-2025

**Arturo Fuentes Avila** 

# **SUPLEMENTO**

Ashwagandha
450mg de Swanson
| Combate el estrés
 y la ansiedad,
 promoviendo el
bienestar general

#### RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día por la noche. Por sus efectos adaptógenos y relajantes, se sugiere antes del descanso.

## **OBJETIVO**

Apoyo en el manejo del estrés.

# **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.