# **GUIA DE SUPLEMENTACIÓN**

PERSONALIZADA



Fecha: 27-08-2025

DESAYUNO

# **SUPLEMENTO**

Ashwagandha 450 mg | NOW Foods | 90 Cápsulas Vegetales

# Nancy jeanette Roa dominguez

#### **RECOMENDACION**

1 cápsula al día con alimentos. Útil en protocolos de longevidad femenina, perimenopausia, estrés laboral, recuperación post-COVID y fatiga suprarrenal

### **OBJETIVO**

Reducir el cortisol, mejorar la estabilidad emocional y apoyar el sistema inmunológico mediante un extracto estandarizado de Withania somnifera con alta concentración de withanólidos.

# **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.