GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 15-07-2025

Stephanny Woolf

ANTES DE DORMIR

SUPLEMENTO

Extracto de
Ashwagandha
Commons | Reduce
el estrés físico y
mental

RECOMENDACION

Tomar 1 porción diaria por la noche disuelta en bebida caliente. La ashwagandha se ha asociado con la reducción del cortisol y la relajación, ideal para tomar por la noche y promover un descanso reparador.

OBJETIVO

Favorecer la calma y 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.