GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 24-08-2025

Liz Garcia

NOCHE

SUPLEMENTO

Extracto de
Ashwagandha
Commons | Reduce
el estrés físico y
mental

RECOMENDACION

Tomar 1 g (1 porción) al día, mezclado en agua, jugo o batido después de la cena. Su ingesta nocturna potencia sus efectos calmantes y de apoyo al sueño.

OBJETIVO

Reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y apoyar el equilibrio emocional.

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.