GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



Fecha: 17-08-2025

Estefany Rivas

CENA

SUPLEMENTO

Extracto de
Ashwaganda
450mg de Now |
Reduce Cortisol,
Balance Hormonal

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día. Adaptógeno relajante que favorece calma y calidad del sueño.

OBJETIVO

Manejo del estrés y descanso.

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.