

## la Ashwagold

Escrito por braydenmulgrave - 06/05/2022 08:14

---

Saludos amigos del foro, espero estén bien todos ustedes. Quizá su nombre te parezca un poco extraño. Lo cierto es que el ashwagandha suele ser un suplemento desconocido en el mundo deportivo y, sin embargo, puede convertirse en un gran aliado para ciertos perfiles de usuarios. Se trata de una planta tradicional de la India, también conocida con el nombre de withania. Esta planta sin duda es muy buena, y en mi caso yo la uso, para mis músculos. Si buscas un lugar para aprender más les comparto la web de

<https://www.ashwagold.com/consumo-de-ashwagandha-para-el-tratamiento-y-la-mejora-de-las-condiciones-fisicas-y-mentales/>, para que le den un vistazo.

=====