

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 19-01-2026

María Galindo Ochoa

MAÑANA

SUPLEMENTO

Ashwagandha |
Commons | Gestión
del Estrés - Equilibrio
Cortisol -
Adaptógeno Natural |
Polvo 45g y 90g

RECOMENDACION

1/2 cucharadita (aprox. 1g a 2g) al día.

OBJETIVO

Modular la respuesta del sistema nervioso ante
el estrés físico y mental, ayudando a reducir los
niveles de cortisol y promoviendo una
sensación de bienestar

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.