

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 12-11-2025

Salvador Aldana

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Ashwagandha
450 mg | Swanson |
100 Cápsulas
Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la concentración y apoyar el bienestar general mediante extracto de raíz de ashwagandha (*Withania somnifera*).

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.