

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 09-02-2026

MAÑANA - NOCHE

## SUPLEMENTO

Ashwagandha  
Orgánica | Lalun |  
Energía y Vitalidad |  
30 Cápsulas

DEBORAH NAJERA

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Puede tomarse por la mañana para ayudar al cuerpo a gestionar el estrés del día a día, o por la noche para calmar el sistema nervioso antes de dormir.

## OBJETIVO

Fortalecer la resiliencia biológica. Como adaptógeno maestro, la Ashwagandha (*Withania somnifera*) ayuda al cuerpo a regresar a su estado de equilibrio (homeostasis)

## 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.