

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 23-02-2026

Fernando Ferrusca Cortés

NOCHE

## SUPLEMENTO

Organic  
Ashwagandha |  
Himalaya | 600 mg |  
30 Caplets

## RECOMENDACION

1 caplet al día. Tomar por la tarde o noche (unos 30-60 minutos antes de dormir)

## OBJETIVO

Manejo del Estrés y Energía Sostenida.

NOCHE

## SUPLEMENTO

Organic  
Ashwagandha  
Liquid Drops |  
MaryRuth's | 590 mg  
| 30 ml

## RECOMENDACION

15 gotas (aprox. 0.5 ml). Puedes tomarlo directamente en la boca o mezclarlo con agua o tu té favorito. Por la noche, unos 20-30 minutos antes de dormir

## OBJETIVO

Modulación del Estrés y Descanso Profundo.

## 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.