

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 27-01-2026

ALEJANDRA ALONSO

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha 500 mg | Adapto Heal | Control de Cortisol - Balance Hormonal - Adaptógeno | 150 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. por la noche si tu objetivo principal es mejorar la calidad del sueño y reducir los niveles de cortisol nocturno.

OBJETIVO

Funcionar como un adaptógeno sistémico. La Ashwagandha ayuda a "entrenar" a tu cuerpo para que responda de manera más eficiente ante el estrés

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.