

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 11-02-2026

Victor Soriano

MAÑANA - NOCHE

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha
Optimizada | Life
Extension | 125 mg |
60 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Puede tomarse por la mañana para gestionar el estrés y mantener la calma durante el día, o por la noche si el objetivo principal es facilitar un descanso reparador

OBJETIVO

Modulación del eje HPA (Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal).

SUPLEMENTO

Glicinato de
Magnesio | Solaray |
350 mg | 120
Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

tomar 2 cápsulas para una dosis de mantenimiento de 175 mg. por la noche, entre 30 y 60 minutos antes de dormir.

OBJETIVO

Apto para personas con sensibilidad digestiva (el glicinato es la forma menos probable de causar efecto laxante), quienes sufren de insomnio, ansiedad, calambres nocturnos o tensión muscular por estrés.

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.