

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 09-01-2026

Claudia Oliva González

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha
450 mg | Swanson

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la reducción del estrés y la ansiedad, promoviendo el bienestar general mediante extracto de ashwagandha de alta pureza.

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.