

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 08-01-2026

**Mayeli Rodriguez**

**NOCHE**

## SUPLEMENTO

Extracto de  
Ashwagandha |  
Commons

## RECOMENDACION

1 medida ( $\approx 2\text{ g}$ ) mezclada en agua, jugo o batido, una vez al día

## OBJETIVO

Favorecer la reducción del estrés físico y mental 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.