

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 09-02-2026

ANA SOFIA IBARRA PONCE

MAÑANA - NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha |
Swanson | 450 mg |
100 Cápsulas
Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Puede tomarse por la mañana para ayudar al cuerpo a gestionar el estrés del día a día, o por la noche para calmar el sistema nervioso antes de dormir.

OBJETIVO

Fortalecer la resiliencia biológica. Como adaptógeno maestro, la Ashwagandha (*Withania somnifera*) ayuda al cuerpo a regresar a su estado de equilibrio (homeostasis)

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.