

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 03-02-2026

MARIANA VILLANUEVA

MAÑANA O NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha 450 mg | Swanson | Apoyo Adaptógeno | 100 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Puede tomarse por la mañana para gestionar el estrés del día, o por la noche si tu objetivo principal es mejorar la calidad del sueño y relajar la mente antes de dormir.

OBJETIVO

Modular el eje HPA (Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal).

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.