

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 06-02-2026

SAGRARIO PEREZ MELENDEZ

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Vitamin D3 | Life Extension | 5000 UI (125 mcg) | 60 Cápsulas Blandas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar con una comida

## OBJETIVO

Optimizar los niveles de 25-hidroxivitamina D en la sangre.

MAÑANA - NOCHE

## SUPLEMENTO

Ashwagandha Optimizada | Briah | 500 mg | 60 Cápsulas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Puede tomarse por la mañana para mejorar la resiliencia ante el estrés diario sin causar somnolencia, o por la noche si el objetivo principal es reducir el cortisol nocturno para facilitar un descanso profundo.

## OBJETIVO

Modular la respuesta al estrés mediante la regulación del eje HPA (Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal).

## 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.