

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 05-02-2026

Juan Tellez arreola

MAÑANA O NOCHE

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha
Optimizada | Briah |
500 mg por porción
| 60 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Puede tomarse con el desayuno para gestionar el estrés diurno, o con la cena para facilitar la relajación nocturna.

OBJETIVO

Apto para personas bajo alta presión laboral, con fatiga adrenal, desequilibrios hormonales leves o quienes sufren de ansiedad por niveles elevados de cortisol.

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio
| Briah | 1,000 mg
por porción | 60
Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

2 cápsulas blandas por la noche si buscas un efecto relajante y apoyo a la digestión matutina

OBJETIVO

Optimizar el Ciclo de Krebs y el tránsito intestinal.

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.