

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 16-02-2026

MAÑANA - NOCHE

## SUPLEMENTO

Ashwagandha  
Extract | NOW Foods  
| 450 mg | 90  
Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula, Para manejo de ansiedad diurna: Tomar con el desayuno. Para mejorar el descanso: Tomar con la cena o 1 hora antes de dormir.

## OBJETIVO

Apto para personas con ritmos de vida acelerados, síntomas de "burnout", desequilibrios hormonales leves o quienes buscan mejorar su rendimiento físico y mental mediante la regulación del cortisol.

## 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.