

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 04-11-2025

Vanessa Garcia

NOCHE

## SUPLEMENTO

Ashwagandha  
Optimizada | Briah |  
60 Cápsulas  
Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente por la noche

## OBJETIVO

Reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y apoyar el equilibrio emocional mediante extracto estandarizado de ashwagandha (*Withania somnifera*).

## 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.