

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

## PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 20-11-2025

**Fernanda Renteria**

**NOCHE**

### SUPLEMENTO

Ashwagandha |  
VitaMX | 500 mg | 100  
Cápsulas

### RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

### OBJETIVO

Favorecer la regulación del cortisol, la resiliencia frente al estrés y el bienestar neurológico mediante extracto concentrado de ashwagandha.

### 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.