

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 06-02-2026

CINTHYA RUBIO

MAÑANA - NOCHE

SUPLEMENTO

Extracto de
Ashwagandha |
Commons |
Adaptógeno Puro |
Polvo 45g / 90g

RECOMENDACION

1g al día (incluye cuchara medidora). Puede tomarse por la mañana para gestionar el estrés laboral y mantener la estabilidad emocional durante el día, o por la noche para preparar el cuerpo para un sueño reparador.

OBJETIVO

Fortalecer la resiliencia biológica. Como adaptógeno maestro, la Ashwagandha (*Withania somnifera*) ayuda al cuerpo a regresar a su estado de equilibrio (homeostasis)

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.