

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 11-02-2026

Jairo Kindshofer

MAÑANA - NOCHE

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha |
VitaMX | 500 mg |
100 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Puede tomarse por la mañana para gestionar el estrés y mantener la calma durante el día, o por la noche si el objetivo principal es facilitar un descanso reparador

OBJETIVO

Modulación del eje HPA (Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal).

SUPLEMENTO

Ultra 5-HTP |
Swanson | 100 mg |
60 Cápsulas
Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula 30 a 60 minutos antes de dormir.

OBJETIVO

Elevar los niveles de Serotonina.

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.