

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 23-02-2026

Ma Concepcion Rodriguez

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha |
Adapto Heal | 500
mg | 150 Cápsulas
Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula por la noche con alimentos

OBJETIVO

Control del Cortisol y Homeostasis.

NOCHE

SUPLEMENTO

GABA + Melatonin
(Essential Sleep
Blend) | Swanson |
60 Cápsulas
Veganas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar 30 a 60 minutos antes de acostarse

OBJETIVO

Inducción y Arquitectura del Sueño.

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.