

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 29-12-2025

**Alberto Rojas Loya**

**NOCHE**

## SUPLEMENTO

Extracto de Ashwagandha en Polvo | Commons | Manejo del Estrés – Equilibrio Emocional – Energía Celular

## RECOMENDACION

1 cucharadita ( $\approx 3\text{ g}$ ) al día, mezclada en agua, jugo o batido

## OBJETIVO

Favorecer la reducción del estrés físico y mental, el equilibrio hormonal y la energía celular mediante extracto de ashwagandha en polvo de alta pureza.

## 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.