

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 04-02-2026

Celica Martinez

MAÑANA O NOCHE

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha Extract 450 mg | NOW Foods | Estandarizado | 90 Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Puede tomarse con el desayuno para gestionar el estrés diurno, o con la cena para facilitar la relajación nocturna.

OBJETIVO

Apto para personas bajo alta presión laboral, con fatiga adrenal, desequilibrios hormonales leves o quienes sufren de ansiedad por niveles elevados de cortisol.

SUPLEMENTO

Melatonin 1 mg | NOW Foods | Apoyo al Ciclo Circadiano | 100 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula antes de dormir. Tomar entre 30 y 60 minutos antes de acostarse.

OBJETIVO

Resincronizar el reloj biológico. La melatonina no es un somnífero químico; es una hormona que le indica al cuerpo que es hora de empezar los procesos de reparación nocturna.

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.