GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA

vitahüb

DESAYUNO

Fecha: 15-06-2025

LUIS EDUARDO FERNÁNDEZ

SUPLEMENTO

DHEA complejo con zinc y plantas adaptógenas, Supreme DHEA Complex, Swanson, tabletas, 45 tabletas

RECOMENDACION

Tomar 1 tableta al día con el desayuno. El DHEA y sus cofactores vegetales tienen efecto estimulante, por lo que se recomienda en la mañana.

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio hormonal, libido y vitalidad.

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Termogénico metabólico con cromo y canela, BioMetabolix, Bioptimizado, cápsulas, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 1 cápsula al día antes del desayuno. Tomarlo con el desayuno ayuda a potenciar su efecto regulador de glucosa y quema de grasa.

OBJETIVO

Favorecer el metabolismo y el control de glucosa.

LMUERZO

SUPLEMENTO

Albahaca sagrada 1000 mg, Tibet Natura, cápsulas, 60 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con el almuerzo. La albahaca sagrada actúa como adaptógeno suave que se tolera bien con una comida principal.

OBJETIVO

Apoyar el equilibrio del sistema nervioso y reducir el estrés.

EZ EZ

SUPLEMENTO

Ashwagandha 500 mg, FLOW, cápsulas, 90 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas al día con la cena. La ashwagandha tiene efecto calmante y es ideal para reducir el cortisol al final del día.

OBJETIVO

Apoyar la respuesta al estrés y promover la relajación.

• 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.

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN

PERSONALIZADA



DE DORMIR

AMTES

Fecha: 15-06-2025

LUIS EDUARDO FERNÁNDEZ

SUPLEMENTO

Glicinato de magnesio quelado, BioMag, Bioptimizado, cápsulas, 100 cápsulas

RECOMENDACION

Tomar 2 cápsulas por la noche antes de dormir. El magnesio glicinato promueve el descanso y es mejor absorbido si se toma en la noche.

OBJETIVO

Mejorar la calidad del sueño y apoyar la función muscular y nerviosa.

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.