

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 11-12-2025

**Ahilim Barrón**

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Folato Bioactivo  
680 mcg + Vitamina  
B12 300 mcg | Life  
Extension | Apoyo  
del Sistema  
Cardiovascular | 90  
Cápsulas  
Vegetarianas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer el bienestar cardiovascular, metabólico y energético mediante folato bioactivo y vitamina B12 en formas altamente biodisponibles.

NOCHE

## SUPLEMENTO

GABA + Melatonina  
Esencial para  
Dormir con  
Valeriana y  
Pasiflora | Swanson |  
Sueño Reparador –  
Relajación –  
Bienestar | 60  
Cápsulas Veganas

## RECOMENDACION

1 cápsula antes de dormir

## OBJETIVO

Favorecer la relajación, el descanso nocturno y el bienestar emocional mediante una mezcla sinérgica de GABA, melatonina, valeriana y pasiflora.

## 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.