

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 04-11-2025

Maria Barcena

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Probivos Fem Matter  
| 50 Billones de UFC +  
Glutamina | 30  
Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Restaurar la microbiota vaginal e intestinal, aliviar la inflamación ginecológica y mejorar el tránsito digestivo mediante probióticos de alta potencia y glutamina vegetal.

DESAYUNO/ALMUERZO

## SUPLEMENTO

Energy | NOW Foods  
| 90 Cápsulas  
Vegetales

## RECOMENDACION

2 cápsulas al día, divididas en dos tomas con alimentos

## OBJETIVO

Apoyar la producción de energía celular, mejorar la función suprarrenal y aumentar la resistencia al estrés mediante adaptógenos y cofactores metabólicos.

ANTES DE COMER

## SUPLEMENTO

Multizyme | Matter |  
100 Cápsulas  
Vegetales de 750 mg

## RECOMENDACION

1 a 3 cápsulas al día, 10 minutos antes de las comidas

## OBJETIVO

Mejorar la digestión de proteínas, carbohidratos y lácteos, reducir la inflamación intestinal y apoyar la absorción de nutrientes mediante enzimas vegetales, cúrcuma y TCM.

## 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.