

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 15-12-2025

Xanath De Kruyff Wiebach

MAÑANA

SUPLEMENTO

Inositol 500 mg |
Now Foods | Apoyo a
la Función Celular |
100 Cápsulas
Vegetales

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la función celular, el equilibrio metabólico
y el bienestar general mediante 500 mg de inositol
por cápsula.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Vegan Omega 3+ |
IVB Wellness Lab |
DHA + EPA de
Microalgas | 60
Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el bienestar cardiovascular, cerebral y
ocular mediante DHA y EPA obtenidos
directamente de microalgas, una fuente vegetal
altamente biodisponible.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

CoQ10 100 mg | NOW
Foods | Producción
de Energía Celular |
150 Cápsulas
Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la producción de energía celular y
apoyar el bienestar cardiovascular mediante
100 mg de Coenzima Q10 por cápsula.

NOCHE

SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio
con BioPerine® | NOW
Foods | Función
Muscular – Relajación |
180 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la función muscular, el equilibrio
neurológico y la relajación mediante glicinato de
magnesio, una de las formas más tolerables y
biodisponibles, potenciada con BioPerine®.

- 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.