

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 19-11-2025

Ana Ferraz

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Vitamina D3 | Life Extension | 125 mcg (5000 UI) | 60 Cápsulas Blandas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos grasos para mejorar la absorción

## OBJETIVO

Favorecer la salud ósea, la función inmunológica y el equilibrio hormonal mediante vitamina D3 en dosis alta.

ALMUERZO

## SUPLEMENTO

Omega-3 NutraVege | Nature's Way | 500 mg | 30 Cápsulas Blandas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos grasos para mejorar la absorción

## OBJETIVO

Favorecer la salud cardiovascular y el equilibrio metabólico mediante omega-3 de origen vegetal.

## 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.