

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 21-11-2025

Carmen Ramirez

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Vitamina K2 |
Swanson | 100 mcg |
30 Cápsulas
Vegetales

RECOMENDACION

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

OBJETIVO

Favorecer la coagulación sanguínea adecuada, prevenir la calcificación arterial y apoyar la salud ósea mediante vitamina K2 en dosis óptima.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Omega-3 | Nordic
Naturals | 690 mg |
120 Cápsulas
Blandas Sabor
Limón

RECOMENDACION

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

OBJETIVO

Favorecer la función cognitiva, la salud ocular y la resiliencia cardiovascular mediante ácidos grasos omega-3 de alta pureza.

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.