

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 16-02-2026

DESAYUNO

SUPLEMENTO

Resveratrol | B-Life |
180 Cápsulas

Christian Uriel Martinez Góngora

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar por la mañana con el desayuno.

OBJETIVO

Apto para personas interesadas en el envejecimiento saludable (anti-aging), quienes buscan protección cardiovascular

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha |
Flow Supplements |
1,500 mg por
porción | 90
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar por la noche con la cena.

OBJETIVO

Apto para personas que atraviesan periodos de estrés agudo, insomnio por ansiedad, o atletas con cargas de entrenamiento muy pesadas que necesitan una recuperación del sistema nervioso central.

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.