

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 12-02-2026

COMIDAS PRINCIPALES

## SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio |  
NOW Foods | 400 mg  
| 90 y 120 Cápsulas  
Vegetarianas

## RECOMENDACION

Tomar 3 cápsulas vegetales al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Apto para personas con fatiga crónica, estreñimiento ocasional, deportistas que requieren reposición electrolítica o quienes buscan un apoyo preventivo para la salud ósea y cardiovascular.

## SUPLEMENTO

## RECOMENDACION

## OBJETIVO

## 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.