

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 02-02-2026

Marcela Guadalupe Serrato

ALMUERZO

## SUPLEMENTO

ZeroDol | IVB  
Wellness Lab | PEA  
(Palmitoiletanolamida) 500 mg | 60 Cápsulas

## RECOMENDACION

1 o 2 cápsulas al día (según la intensidad de la molestia).

NOCHE

## SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio 200 mg | NOW Foods | 180 Tabletas

## RECOMENDACION

2 tabletas. Se recomienda tomar por la noche, unos 30 a 60 minutos antes de dormir

## OBJETIVO

Restaurar los niveles de magnesio celular para optimizar más de 300 reacciones bioquímicas.

## 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.