

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 26-02-2026

DESAYUNO

DESAYUNO

COMIDA

## SUPLEMENTO

Homocysteine Supreme™ | Designs for Health | 60 Cápsulas Vegetales

## SUPLEMENTO

Niacinamida (Vitamina B3) | NOW Foods | 500 mg | 100 Cápsulas Vegetales

## SUPLEMENTO

OmegAvail™ Hi-Po | Designs for Health | 60 Cápsulas Blandas

## SUPLEMENTO

**FÁTIMA GUERRERO**

### RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar por la mañana con el desayuno.

### OBJETIVO

Optimización del Ciclo de Metilación.

### RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar con una comida, preferiblemente en el desayuno

### OBJETIVO

Integridad Celular y Salud de la Barrera Cutánea.

### RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar con la comida más abundante.

### OBJETIVO

Apto para personas con alta demanda de soporte cardiovascular o atletas que buscan reducir la inflamación post-entrenamiento

### 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.