

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 19-12-2025

**Alejandro Marcos Nava delgado**

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Vitamina B2  
(Riboflavina) 100 mg | NOW | Suplemento Alimenticio - Potencia la Energía | 100 Cápsulas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la producción de energía y el metabolismo normal mediante 100 mg de riboflavina (vitamina B2).

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Coenzima Q10  
(CoQ10) 200 mg | NOW Foods | Apoyo Cardiovascular - Producción de Energía Celular | 60 Cápsulas Vegetales

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos grasos para mejor absorción

## OBJETIVO

Favorecer la producción de energía celular y la salud cardiovascular mediante 200 mg de Coenzima Q10 por cápsula.

## 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.