

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 02-02-2026

**PATRICIA RODRIGUEZ**

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Iron Bisglycinate 36 mg | NOW Foods | Hierro de Alta Absorción | 90 Cápsulas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar con el estómago vacío

## OBJETIVO

Combatir la deficiencia de hierro y la fatiga crónica.

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Inositol Complex | NutriADN | Myo + D-Chiro + NAC | 600 g (60 Porciones)

## RECOMENDACION

1 scoop (10 g) al día, disuelto en agua. Por la mañana, 15 a 20 minutos antes del desayuno.

## OBJETIVO

Restaurar el equilibrio endocrino y metabólico. Esta fórmula utiliza la proporción científica ideal 40:1 (Myo-Inositol a D-Chiro-Inositol)

**ANTES DE COMER**

## SUPLEMENTO

Candida & Gut Support | NutriADN | Ácido Caprílico + Berberina + Menta | 90 Cápsulas

## RECOMENDACION

3 cápsulas al día. Tomar 1 cápsula antes de cada comida principal (desayuno, comida y cena).

## OBJETIVO

Realizar un "barrido" selectivo de bacterias y hongos patógenos sin dañar la mucosa intestinal.

## 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.