

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 05-11-2025

Eduardo Garnica Rosas

DESAYUNO

## SUPLEMENTO

Vitamina B12  
Metilada + Folato |  
NOW Foods | 120  
Cápsulas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente por la mañana

## OBJETIVO

Apoyar la función del sistema nervioso, mejorar la producción de energía celular y contribuir a la salud cardiovascular mediante B12 metilada y folato activo.

## 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.