

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 26-01-2026

Diana Lazaro Fuentes

ALMUERZO

## SUPLEMENTO

Omega 3 Fish Oil |  
5H8 Nutrition | EPA +  
DHA 1440 mg - Alta  
Potencia - Salud  
Integral | 90  
Cápsulas

## RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Junto con una comida que contenga grasas

## OBJETIVO

Apto para quienes buscan el estándar de oro en Omega-3. Ideal para mejorar el perfil de lípidos, reducir la inflamación articular, potenciar el enfoque mental y proteger la salud de la retina.

ALMUERZO - CENA

## SUPLEMENTO

Beta-Sitosterol  
(Plant Sterols) |  
NOW Foods | Salud  
Cardiovascular -  
Control del  
Colesterol | 90  
Cápsulas Blandas

## RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Junto con tus comidas principales (1 cápsula en la comida y 1 en la cena).

## OBJETIVO

Bloquear la absorción del colesterol en el intestino.

## 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.