

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 22-01-2026

Lucero Jiménez

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Vitamina D3 5,000 UI | Swanson | Salud Ósea - Absorción de Calcio - Refuerzo Inmunitario | 250 Cápsulas Blandas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Con alimentos ricos en grasa saludable

## OBJETIVO

Garantizar que el calcio de la dieta sea absorbido eficientemente en el intestino para fortalecer la densidad mineral ósea.

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Vitamina K2 (Menaquinona-7) | Swanson | Salud Cardiovascular - Dirección del Calcio - 30 Cápsulas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Junto con una comida que contenga grasas.

## OBJETIVO

la Vitamina K2 (en su forma MK-7) activa las proteínas que lo depositan en los huesos y dientes, evitando que este mineral se acumule en las paredes de las arterias (calcificación arterial).

## 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.