

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 27-01-2026

Angélica Banda

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Omega-3
Molecularmente
Destilado | NOW
Foods | 1000 mg |
Salud
Cardiovascular y
Cerebral

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Junto con la comida más abundante del día.

OBJETIVO

Aportar los ácidos grasos esenciales EPA (Ácido Eicosapentaenoico) y DHA (Ácido Docosahexaenoico) que el cuerpo no produce.

NOCHE

SUPLEMENTO

Magnesium Citrate
400 mg | Solaray |
Apoyo Muscular y
Energético | 90
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

3 cápsulas, se recomienda dividir la dosis o tomarla por la noche antes de dormir.

OBJETIVO

Apto para personas que sufren de calambres musculares, fatiga crónica, estreñimiento ocasional o niveles altos de estrés.

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.