

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 05-01-2026

Yovanni Pascual

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Vitamina D-3 5000 UI  
| Alta Potencia

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la salud ósea, muscular y el sistema inmunológico mediante vitamina D-3 de alta potencia.

ALMUERZO

## SUPLEMENTO

Ultra Omega-3 con  
Vitamina D-3 | NOW  
Foods | 600 mg EPA +  
300 mg DHA

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la salud cardiovascular y ósea mediante omega-3 de alta pureza combinado con vitamina D-3.

NOCHE

## SUPLEMENTO

Glicinato de  
Magnesio 500 mg |  
Flow Supplements

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la función muscular y nerviosa,  
ayudando a prevenir calambres y espasmos  
mediante magnesio en forma de glicinato de alta  
biodisponibilidad.

## 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.