

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 21-01-2026

Kassandra Marrinez

AYUNAS

ANTES DE COMER

NOCHE

SUPLEMENTO

Probiótico-10 |
NOW Foods |
Salud Digestiva –
Refuerzo
Inmunológico –
Equilibrio de la
Flora | 30 y 50
Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día con el estómago vacío

OBJETIVO

Re poblar el tracto gastrointestinal con bacterias amigables que ayudan a una digestión saludable, mejoran la absorción de nutrientes y apoyan la desintoxicación intestinal.

SUPLEMENTO

CLA 800 mg | NOW
Foods | Control de
Peso –
Metabolismo de
Grasas – Sin OGM |
90 Cápsulas
Blandas

RECOMENDACION

3 cápsulas al día. Aproximadamente 1 hora antes de las comidas.

OBJETIVO

Apoyar la movilización de las grasas almacenadas para que el cuerpo las utilice como fuente de energía.

SUPLEMENTO

Treonato de
Magnesio | NATSA |
Enfoque Mental –
Calidad del Sueño –
Salud Cognitiva | 60
Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día por la noche, entre 30 y 60 minutos antes de dormir.

OBJETIVO

Optimizar las funciones cognitivas superiores. El L-Treonato de Magnesio es la forma más efectiva de elevar los niveles de magnesio en el cerebro

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.