

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 02-12-2025

Javier Coscatl

MAÑANA

SUPLEMENTO

Gluconato de Zinc |
NOW Foods | 50 mg |
100 y 250 Tabletas

MAÑANA

SUPLEMENTO

Complejo Triple de
Magnesio | Swanson |
400 mg | 120
Cápsulas Vegetales

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Omega-3 Aceite de
Salmón | Wu
Nutrition | 1000 mg |
100 Cápsulas
Vegetales

- 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.

RECOMENDACION

1 tableta al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la función inmunológica, el metabolismo celular y la actividad enzimática mediante zinc en forma de gluconato.

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la salud de huesos y dientes, la energía celular y el equilibrio neuromuscular mediante tres formas complementarias de magnesio.

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos grasos para mejorar la absorción

OBJETIVO

Favorecer la salud del corazón, la función cerebral y la protección celular mediante ácidos grasos esenciales EPA y DHA provenientes de aceite de salmón.

SUPLEMENTO

RECOMENDACION

OBJETIVO