

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 09-12-2025

salvador micha

MAÑANA

SUPLEMENTO

Spirulina Orgánica
410 mg | Solaray |
Cerebro-vascular e
Inmunidad | 60
Cápsulas Veganas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el funcionamiento cerebro-vascular, la energía celular y el fortalecimiento del sistema inmunológico mediante espirulina orgánica de alta calidad.

MAÑANA

SUPLEMENTO

Myo & D-Chiro
Inositol 40:1 |
Nutravia | Equilibrio
Hormonal | 90
Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer el equilibrio hormonal y el bienestar reproductivo mediante la combinación sinérgica de Myo-Inositol y D-Chiro Inositol en proporción 40:1.

ALMUERZO

SUPLEMENTO

Omega-3 EPA-DHA
2000 mg + Lignanos
de Sésamo y
Extracto de Oliva |
Life Extension |
Cerebro y Corazón |
60 Cápsulas Blandas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos ricos en grasas saludables

OBJETIVO

Favorecer la función cerebral y cardiovascular mediante ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA) combinados con lignanos de sésamo y extracto de oliva.

NOCHE

SUPLEMENTO

Glicinato de Magnesio
con BioPerine® | NOW
Foods | Función
Muscular y Relajación |
180 Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

OBJETIVO

Favorecer la función muscular y la relajación neuromuscular mediante magnesio en forma de glicinato, con BioPerine® para mejorar la biodisponibilidad.

- 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.