

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

**Fecha:** 31-12-2025

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Myo-Inositol +  
D-Chiro | Eternal  
Nutrition

## RECOMENDACION

1 gomita al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer el equilibrio hormonal femenino, la energía celular y el bienestar metabólico mediante la combinación de Myo-Inositol y D-Chiro Inositol.

**MAÑANA**

## SUPLEMENTO

Curcumina 95 +  
Jengibre Liposomal  
1420 mg | Eternal  
Nutrition |

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la protección antioxidante celular y el bienestar digestivo mediante curcumina estandarizada al 95 % y jengibre liposomal de alta biodisponibilidad.

**NOCHE**

## SUPLEMENTO

Magnesio 7 Formas  
2000 mg | Eternal  
Nutrition

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos o antes de dormir

## OBJETIVO

Favorecer el sueño y la relajación mediante un complejo de siete formas de magnesio 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.