

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 05-11-2025

Maria del sol Rojas venegas

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Clorofila Plus | Flow Supplement | 500 ml

## RECOMENDACION

1 cucharada sopera ( $\approx 15$  ml) diluida en 250 ml de agua

ALMUERZO

## SUPLEMENTO

Cúrcuma Curcumín C3 Complex | NATSA | 100 Cápsulas

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos grasos

ALMUERZO

## SUPLEMENTO

Aceite de Pescado Ultra Omega | Humble | 60 Cápsulas Blandas

## RECOMENDACION

2 cápsulas al día, preferentemente con alimentos grasos

## OBJETIVO

Apoyar la función cardiovascular, mejorar la memoria y reducir la inflamación mediante omega-3 de alta pureza y concentración.

## 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.