

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 08-01-2026

Martin Luis Guzman Elias

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Colágeno  
Hidrolizado Puro  
Tipo 1 & 3 | Natsa

## RECOMENDACION

1 medida ( $\approx 10\text{ g}$ ) mezclada en agua, jugo o batido,  
una vez al día

## OBJETIVO

Favorecer el fortalecimiento de piel, cabello y uñas  
mediante colágeno hidrolizado puro tipo 1 & 3.

MAÑANA

## SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio  
3g por porción |  
Natsa

## RECOMENDACION

1 medida ( $\approx 3\text{ g}$ ) mezclada en agua o bebida preferida, una  
vez al día

## OBJETIVO

Favorecer el fortalecimiento muscular y óseo  
mediante citrato de magnesio de alta  
biodisponibilidad.

## SUPLEMENTO

## RECOMENDACION

## OBJETIVO

## 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.