

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 28-02-2026

Ignacio Castillo Espitia

NOCHE

SUPLEMENTO

Citrato de Magnesio
| Natsa | 1000 mg |
100 Cápsulas
Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas (que suman la porción de 1000 mg).
Preferiblemente 1 hora antes de dormir.

OBJETIVO

Movimiento y Relajación Sistémica.

NOCHE

SUPLEMENTO

Ashwagandha |
Flow Supplement |
1500 mg | 90
Cápsulas Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas (entre 45 y 60 minutos antes de acostarse).

OBJETIVO

Resiliencia Adrenal y Equilibrio Mental.

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.