

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 24-11-2025

Andrés Castillo

MAÑANA

## SUPLEMENTO

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

NOCHE

## SUPLEMENTO

Glicinato de  
Magnesio | NATSA |  
500 mg | 100  
Cápsulas Vegetales

NOCHE

## SUPLEMENTO

Ashwagandha |  
VitaMX | 500 mg | 100  
Cápsulas Vegetales

- 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.

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos y suficiente agua

## OBJETIVO

Favorecer la regulación de la presión arterial, el equilibrio de electrolitos y la función muscular mediante citrato de potasio en dosis alta.

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la función muscular, la relajación neurológica y la energía celular mediante glicinato de magnesio en dosis alta.

## RECOMENDACION

1 cápsula al día, preferentemente con alimentos

## OBJETIVO

Favorecer la resiliencia al estrés, la regulación emocional y el bienestar general mediante extracto de Ashwagandha en dosis alta.

## SUPLEMENTO

## RECOMENDACION

## OBJETIVO