

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 23-02-2026

Abigail Reyes

AYUNAS

SUPLEMENTO

L-Glutamine
(Fermented &
Vegan) | MRM
Nutrition | 325 g

RECOMENDACION

1 scoop (5 g) al día, disuelto en 250 ml de agua o tu bebida favorita. En ayunas o post entreno

AYUNAS

SUPLEMENTO

BioZincar Plus |
Biooptimizado | 751
mg | 60 Cápsulas
Vegetales

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar en ayunas, 20-30 minutos antes del desayuno

AYUNAS

SUPLEMENTO

Akkermansia Support
| NutriADN | 60
Cápsulas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar por la mañana, 20-30 minutos antes del desayuno.

NOCHE

SUPLEMENTO

3 Mag Platinum | B-Life
| Citrato, Glicinato y
Treonato | 240
Cápsulas

RECOMENDACION

2 cápsulas al día. Tomar por la noche,
aproximadamente 1 hora antes de dormir.

OBJETIVO

Optimización Sistémica del Magnesio.

- 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.