

# GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

**vitahub**

Fecha: 16-02-2026

DESAYUNO

## SUPLEMENTO

Multivitamínico para Hombre | Eternal | 1,560 mg | 200 Cápsulas

ENTRE COMIDAS

## SUPLEMENTO

L-Glutamina | NOW Foods | 500 mg | 120 Cápsulas Vegetales

COMIDA

## SUPLEMENTO

Vitamina D3 | NOW Foods | 10,000 UI (250 mcg) | 120 Cápsulas Blandas

COMIDA

## SUPLEMENTO

**GUSTAVO MONTES DE OCA**

## RECOMENDACION

1 cápsula al día. Tomar por la mañana con el desayuno.

## OBJETIVO

Apto para hombres con un estilo de vida activo, deportistas, profesionales bajo estrés constante o caballeros que buscan un seguro nutricional para prevenir deficiencias

## RECOMENDACION

1 cápsula, Tomar preferiblemente entre comidas

## OBJETIVO

Apto para personas con sensibilidad digestiva ("intestino permeable"), deportistas de alto rendimiento que buscan evitar el sobreentrenamiento

## RECOMENDACION

1 cápsula cada 2 días. Tomar con la comida más grasa del día.

## OBJETIVO

Corrección Rápida de Niveles y Modulación Inmune.

## 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.