

GUIA DE SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

vitahub

Fecha: 04-02-2026

MAÑANA

SUPLEMENTO

Resveratrol | B-Life | Apoyo Antioxidante y Longevidad | 180 Cápsulas

DYLAN PENNEY LOYO

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Por la mañana con el desayuno.

OBJETIVO

Activar las Sirtuinas (específicamente SIRT1), conocidas como los "genes de la longevidad".

MAÑANA O NOCHE

SUPLEMENTO

Optimized Ashwagandha | Life Extension | 125 mg | 60 Cápsulas Vegetarianas

RECOMENDACION

1 cápsula al día. Puede tomarse por la mañana para mantener la calma y el enfoque durante el día, o por la noche para reducir los niveles de cortisol y facilitar un sueño reparador.

OBJETIVO

Modular el cortisol de manera inteligente.

SNACK

SUPLEMENTO

Wild Protein | Mini Barras de Proteína | 10 g de Proteína | 12 Unidades

RECOMENDACION

1 barra como snack entre comidas.

OBJETIVO

Mantener el balance de nitrógeno positivo y la saciedad.

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.